सोहन लाल गुप्त

मूक साधना

निबन्ध संग्रह

3228

ज्ञान कर्म उपासना

222

श्री इंद्रा कुमारि जी
को
सादर भेंट

॥ ॐ ॥

मूक साधना

(निबन्ध संग्रह)

328

सोहन लाल गुप्त

शारदा पुस्तकालय
([illegible])
क्रमांक 328

शील सदन, नम्होल, बिलासपुर (हि०प्र०)

प्रकाशक :

श्रीमती शीला गुप्ता,
शील सदन
ग्राम व डाकखाना **नम्होल,**
जिला बिलासपुर (हि०प्र०)

प्रथम संस्करण

मूल्य : 30 रुपये

।। सर्वाधिकार लेखक के पास सुरक्षित हैं ।।

मुद्रक :

शिवा प्रिंटर्ज
मेन मार्कीट, **बिलासपुर** (हि०प्र०) फोन : 2619

पूजनीय माता स्व० श्रीमती पंचू जी को

सादर समर्पित

जिन से

सहनशीलता

एवम्

सादगी की

शिक्षा

पाई।

अग्रसर हो ज्ञान पथ पर सदा हम,
सद्‌भावित साहसी नागरिक बने हम
आकर्षण बना रहे नवोदित सा हमारा,
हो मानव प्रेम, मानव सेवा धर्म हमारा ।

—धरोहर लौट गई

विषयानुक्रमणिका

क्रम सं०	लेख का नाम	पृष्ठ संख्या
१.	हमें भी कहना है	५
२.	अपनी बात	९
३.	अरविन्द का अतिमानस	१३
४.	गौतम बुद्ध से दलाई लामा तक	१६
५.	अध्यापक नहीं आचार्य बनो	२१
६.	शिक्षकों की भूमिका, आर्थिक विकास में	२६
७.	मानव जीवन में खेल एवम् शिक्षा का महत्व	३२
८.	नैतिक शिक्षा में योग का महत्व	४२
९.	मानवीय मूल्य	४९

१०. मानव जीवन में प्रकृति का असीम महत्व ४९
११. परिवार कल्याण के लिए योग का रास्ता लें ५५

१२. प्रकृति- सर्वोच्च-वरदान ६१
१३. डॉ अम्बेदकर: कर्त्तव्य-परायण-मुक्तिदाता ६६

१४. उत्कृष्ट व्यक्ति ७२
१५. शादी हो चुकी ७६
१६. ऋण चुकाना चाहिए ७८
१७. पुस्तक समीक्षा क्यों और कैसे ८४
१८. उदासीनता चिन्ता क्यों उपचार क्या ९०
१९ राष्ट्रीय एकता १०३
२०. ज्ञान कर्म उपासना १०७

हमें भी कहना है

संयोग ही कहें कि श्री सोहन लाल गुप्त राज्य पुरस्कृत अध्यापक (1957-76) जिला शिमला, हिमाचल प्रदेश के प्राथमिक स्कूलों, अध्यापकों से शिक्षा अधिकारी के रुप में जून, 1988 में जुड गये। प्राथमिक शिक्षक संघ की शिमला इकाई और राजकीय प्राथमिक संघ, हिमाचल प्रदेश के प्रधान के नाते हम गुप्त जी से मिलते रहते हैं। गुप्त जी इस समय हमारे संघ के प्रेरकों, वक्ताओं व जानकारों में एक भारतीय स्तर प्रधानाचार्य, प्रबुद्ध सहयोगी हैं। इन के निबन्ध “अध्यापक नही आचार्य बनो.” और “अध्यापकों की भूमिका आर्थिक विकास में” तथा अन्य भाषणों की फोटोस्टेट प्रतियां राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ की राज्य, क्षेत्रीय, जिला स्तरीय कार्यशाला (वर्कशाप), गोष्ठियों में वितरित की जा चुकी हैं। उद्देश्य स्पष्ट है कि हमारे अध्यापक, राष्ट्र-निर्माता स्वकर्त्तव्य के प्रति जागरूक रहे, बच्चों एवम् शिक्षा को राष्ट्र धारा में स्थित करें। “मानवीय मूल्य” निबन्ध में सर्व-धर्म-सम-भाव की कल्पना, आवश्यकता अनुरुप मूल सत्य सब धर्मों में एक है को उभार कर समझाने की विधि है, विचार संचय उदाहरण है।

हमारी बात-चीत में, गोष्ठी सम्बोधन में गुप्त जी अध्यापकों को डॉ० सर्वपल्ली राधा कृष्णन् की शिक्षा की याद कराते हैं कि शिक्षक को सम्मान स्वयम् अपने कार्य, व्यवहार, आचरण से करना होता है, सम्मान मांगने या आज्ञा देने से प्राप्त नही होता। योग, भारतीय शिक्षा पद्धति, वर्तमान विज्ञान उपलब्धियों से लाभ उठाने की प्रवृत्ति उनके अपने जीवन में है और इस अनुभव की प्रचार, प्रसार प्रशासन से भी अध्यापक वर्ग तक पहुंचा वह देव ऋण, ऋषि ऋण चुका रहे हैं। पाठको इससे हमें चिन्तन की आशा है। इस संग्रह से पूर्व काव्य विधा में “नवां मोड़” (पहाड़ी कविता संग्रह)

और "धरोहर लौट गई" (हिन्दी कविता संग्रह) इनकी समाज उत्थान आत्मा-शरीर बोध, राष्ट्र एकता एवम् मानवता के प्रति चेष्ठा है। दैनिक हिमाचल सेवा, खिलिनी, शिमला में वहुत से निबन्ध प्रकाशित हो चुके हैं। हिमाचली लेखकों की पुस्तकों की समीक्षा प्रकाशित हो रही हैं, पहाड़ी (हिमांचली) कविता विभिन्न पत्र-पत्रिकओं में प्रकाशित करवा रहे हैं।

देखा गया है कि कुछ रुढ़िवादी भ्रान्त शिक्षित सभ्य समझे जाने वाले जन भी मानसिक रोगी की व्यथा नही समझते। अध्यापकों को व्यवसायिक प्रशिक्षरण में मनोविज्ञान, शिक्षा के सिद्धान्त पढ़ाते हैं परन्तु बालकों अभिभावकों को समझने में वे भी चूक जाते हैं। "उदासीनता चिन्ता क्यों? उपचार क्या?" एक लम्बा विचार पूर्ण शोध लेख मानसिक संतुलन सुधार दृष्टि से लिखा है। संतप्त परिवार इस से लाभ उठा सकते है। आरम्भिक अवस्था का मनो रोगी स्वयम् भी स्थिर होने, आशा पूर्ण शांत होने की अवस्था में हो जायेगा। "नैतिक शिक्षा में योग का महत्व." "ज्ञान-कर्म-उपासना" निबन्ध आत्म, स्वरुप के जानने के प्रयत्न करने का निवेदन है, परामर्श है। इस ही उत्सर्ग, मार्ग में "राष्ट्र-एकता, मानव की आवश्यकता का आह्वान है। इन विषयों पर पुस्तकों की भाषा टीका, समीक्षा की कमी नही हैं पर भौतिक बद्ध जीव को समय, साधन संचालन का प्रतिबन्ध है अतः कौन सी पुस्तक क्या कहती है, समीक्षक बताते है। 'समीक्षा क्यों कैसे?" लेख शिक्षक को आलोचना, समालोचन के कुछ सिद्धान्तों का पाठ है, मार्ग दर्शन है।

पंचभूत शरीर ही आत्मा का मन्दिर है। खेल एवम् शिक्षा विद्यालयों का क्षेत्र है। खेल-कूद, आसन्न, मनोरंजन, आहार, भ्रमरण, तैरना शरीर रक्षा के लिये है। विद्यार्थी जीवन जी रहा है, शिक्षा ग्रहरण कर रहा है,

भावी जीवन के लिये शरीर, बुद्धि विकास कर रहा है और प्रत्येक राज्य सरकार तथा केन्द्रीय सरकार खेल कूद विकास के लिये प्रयत्नशील है। शिक्षा, समाज-सेवियों के लिये "मानव जीवन में खेल एवम् शिक्षा का महत्व लेख दिशा संकेत है। कहावत है कि छोटे लोगों के बड़े काम, कर्म और बड़े लोगों के छोटे कर्म विचारनीय होते हैं। प्रश्न होता है कि महान् मानव या उत्कृष्ट व्यक्ति कौन है ? धनवान, शक्तिशाली (राजा, नेता या योद्धा) उच्च उपाधि प्राप्त मास्ट्र जी, गेरुवे वस्त्रधारी गुरु स्वरुप बनने वाले या पद-आसीन अधिकारी को उत्कृष्ट व्यक्ति समझना भूल भी तो हो सकती है। गीता 17वे अध्याय में चौथे श्लोक में स्पष्ट किया है कि राजस-मनुष्य किसी शक्तिशाली मनुष्य को ही देवता, हिरो या ईश्वर बना लेते हैं, अतः सावधना आत्मा यज्ञ-दान-तप को प्राथमिकता देते हुए निष्काम कर्म का लक्ष्य धारन कर बद्ध जीव होते भी कर्त्तव्य प्रायण होती है, वह पूर्व निश्चित ब्रह्माण्ड, समाज, शरीर का आभास कर परम-शान्ति की ओर अग्रसर पुरुष या स्त्री उत्कृष्ट व्यक्ति गृहस्थी, श्रमिक, कृषक, सामान्य पद आसीन कर्मचारी, कर्त्तव्य प्रायण सेवक या व्यापारी भी हो सकता है। लेख ज्ञान-कर्म-उपासना गुप्त जी का सुझाव पूर्ण है। उन का जीवन दर्शन यही गीता सन्देश आचार्य बनने के लिए तीन शब्दीय आदर्श है।

मूक साधना के गम्भीर, सार पूर्ण निबन्ध गृहस्थ को सदमार्ग पर चलने भारतीय दृष्टिकोण पूर्ण सकेत है। विज्ञान (भौतिक) हमारा सांसारिक सुख साधन है पर हम मानवता और सर्वशक्तिमान की अवहेलना कर रहे हैं। भौतिक विकास से अपने जीवन, अपने परिवार तक ही नही सोचे अपितु "सर्वे भवन्तु सुखिन:", एवम् आत्मवत् सर्व भुतेषु य

पश्यति से पश्यति।" के आदर्श पर संसार के लिये विचार करें। आप पुस्तक पढ़े आप हम से सहमत न भी हों। आप स्वतन्त्र विचार करें।

एन. डी. वर्मा **सेवा राम शर्मा,**

प्रधान अध्यक्ष

रा० प्रा० शिक्षक संघ, शिमला। रा० प्रा० शिक्षक हिमाचल-प्रदेश

दिनांक 3-1-90

अपनी बात

मूक साधना १८ निबन्धों का संग्रह है। भारतीय जीवन पद्धति में व्यक्ति के जीवन की आयु के आधार एवम् विकास अवस्था के अनुसार चार आश्रम का उल्लेख है और मानव की आयु की एक सौ वर्ष की कल्पना है अतः २५ वर्ष तक विद्या ग्रहण करना ब्रह्मचर्य आश्रम, ५० वर्ष तक गृहस्थ आश्रम (आजकल ५८-६० वर्ष ही समझ लें) ७५ वर्ष तक वानप्रस्थी और उसके बाद सन्यास आश्रम। वानप्रस्थ में प्रत्येक उत्कृष्ट विचारों वाला प्राणी समाज-सेवा की ओर ध्यान देने लग जाए ऐसी आशा की जाती है। अपने इष्ट का ऋषियों मुनियों का, अपने पूर्वजों का, समाज का ऋण भारतीय जीवन में, "धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष" आदर्श हैं, उद्देश्य हैं। आज भी हम नैतिकता, वित्तीय आत्म निर्भरता या, व्यवसाय, श्रम-महत्ता और देशहित राष्ट्र चेतना तथा समाज-कल्याण व भ्रातृ-भाव की बातें करते हैं। जीवन जीने का उद्देश्य, आय-व्यय, पड़ोसी से व्यवहार की ही चिन्ता हमारा विषय है।

प्रस्तुत निबन्ध संग्रह में मैंने अपने अनुभव, ज्ञान और विचार पाठकों के सामने रखे हैं। यह मेरी कविता संग्रह पुस्तक "धरोहर लौट गई" में संकलित विचारों का विस्तार है। भारतीय दृष्टिकोण रूढ़िवादी नहीं

है, हां कुछ रूढ़िवादी, अंधविश्वासी, स्वार्थी तो प्रत्येक देश में, प्रत्येक काल में होते रहे हैं, वे लेखकों में भी, धर्म-विचारकों में भी हुए हैं। मैं पश्चिम की शोध, तर्क-पद्धति का स्वागत करता हूं। परन्तु तुलानात्मक अध्ययन तो तब ही होता है जब आप पूर्व-विचार को भी जान ले और पश्चिम विचार को पढ़ ले। कूप-मंडूक तो एक ही विचार तक सीमित होता है। आप दोनों नेत्रों, दोनों कानों से स्वतन्त्र अध्ययन अभ्यासी हों। आप किसी एक धर्म विशेष की जकड़ में न हो, किसी एक रंग रूप या भू-खण्ड के ही ज्ञान मात्र तक सीमित न रहें। "सर्व-धर्म सम-भाव" एवम् समाज वाद हम भारतीयों का राष्ट्रीय संकल्प है। अतः शिक्षक अथवा अभिभावक या समाज चिन्तक का कर्त्तव्य है कि सर्वोपरि उद्देश्यों के प्रत्येक अंगों से स्वयम् परिचित रहें और अपने अधीनस्थ बालक या स्वसन्तान को आयु वर्ग के अनुसार आर्थिक एवम् सामाजिक चुनौतियों का सामना करने के लिये बौद्धिक, व्यवहारिक दृष्टिकोण से प्रशिक्षित करें।

हमें अपनी ही भूमि पर फैले, राष्ट्र में व्याप्त समाज में पैदा हुई कुरीतियों को ललकारना है, संवारना है। देश-प्रेम एवम् राष्ट्र एकता का महत्व तो है ही, रहे भी परन्तु मनुष्यता अथवा मानवता को कभी ओझल न करें। हमारी कथनी तथा करणी में अन्तर न हो। अपने ही भाई-बहिन का शोषण, पृथक्तवाद, जातिवाद, प्रान्तवाद, छल-कपट हमारी मानसिकता में न हो। हम मन, वचन, व्यवहार से ज्ञान, कर्म, उपासना का

आदर्श रख अग्रसर हों। यह प्रस्ताव संग्रह संकेत बिन्दु है। आप सहमत असहमत हों यह आपका अधिकार है परन्तु मानवता के मूल सिद्धान्तों को प्राथमिकता देते रहें।

मैं स्वपरिवार के सदस्यों सर्व-श्री शीला गुप्ता, आकर्षण कुमार, कामेश्वर कान्त, हरि कृष्ण का धन्यवाद करता हूं कि वे सुशिक्षित, सम्पन्न स्वतन्त्र है और मुझे समाजोन्मुख होने में प्रेरक हैं और सहयोग दे रहे हैं। मैं डॉ० हरि राम जष्टा सम्पादक, हिमशिक्षा का सदा ऋणी हूं कि वे मुझे १९७० से कर्त्तव्य पालन, साहित्य-सृजन एवम् राष्ट्र चेतना की ओर प्रेरित करते रहे, आज भी ये मेरे साहित्यिक मार्ग-दर्शक हैं। इनके ही अनुरोध पर मैं इस विद्या की ओर ध्यान देने लगा और इस संग्रह द्वारा आप तक पहुंच रहा हूं।

मैं डॉ० हेम राज कौशिक, प्राचार्य, रा० कन्या वरिष्ट माध्यमिक विद्यालय बिलासपुर का संग्रह समीक्षा के लिए आभार प्रकट करता हूं। डॉ हेम राज कौशिक की समीक्षा, प्रतिमा, सुमेधा, सोच, विद्वता एवम् कर्मनिष्ठता भारत प्रसिद्ध है, और मुझे इनका पूर्ण सहयोग, महत्वपूर्ण व्यवहारी सुझाव प्राप्त हैं। अतः मैं इनका कृतज्ञ हूं। मैं श्री सेवा राम जी तथा श्री एन. डी. वर्मा का भी राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ, हिमाचल प्रदेश

के मंच, कार्यशालाओं में भाषण, परामर्श के लिए धन्यवाद करता हूं। प्रिय पाठक वृन्द से सुझाव, प्रतिक्रिया का सहर्ष स्वागत करूंगा।

बख्सी मुहल्ला,
अर्की (सोलन)

सोहन लाल गुप्त,
(राज्य पुरस्कृत)

दिनांक 1-9-90

संयोजक,
विद्वत् परिषद,
हिमाचल शिक्षा समिति

अरविन्द का अतिमानस

प्रिय बन्धु ,

स्वामी विवेकानन्द की शिक्षा से प्रेरित, पश्चिमी शिक्षा, उच्च शिक्षा के प्रमाण-पत्रों का प्राप्तकर्त्ता, प्रशासनिक (आई. सी. एस.) की सफल विभूति, स्वतन्त्रता की प्राप्ति की प्रथम पंक्ति का सेनानी, सर्वस से प्रत्यक्ष में हट कर 'पांडिचेरी का सन्त', अध्यात्मिक पथ पर स्वयं चलकर अन्तर्राष्ट्रीय बन्धुत्व, शान्ति के लिए हमें दिव्य जीवन का सन्देश देता है। अरविन्द का विकास सिद्धांत वैज्ञानिक, शिक्षित समझता है।

अरविन्द जी मानव विकास के पश्चात या आगे अतिमानस अथवा अध्यात्मिक पुरुष की कल्पना करते हैं। कुल्लू घाटी हिमाचल प्रदेश में स्वामी श्याम है इस समय अन्तर्राष्ट्रीय साधना संस्थान (आई. एम. आई.) में लगभग २० वर्ष से पश्चिमी भाई-बहनों को योग साधना महर्षि पंतजलि के सिद्धान्तों पर सिखा रहे हैं। हिन्दी, संस्कृत, भारतीय जीवन की सादगी और उच्च-विचार एवं ईश्वर आत्मा की सत्यता के बौद्धिक ज्ञान का प्रशिक्षण दे वेद, उपनिषद्, गीता का सन्देश फैला रहे हैं ताकि मानव विश्वबन्धुत्व, शांति-संतोष को साकार कर सके। अतिमानस या शुद्ध चेतना या आत्मवान व्यक्ति या स्पिरच्युल मंन विकासवाद के सिद्धांत की अगली मजिल है। स्वामी विवेकानन्द भारतीय दर्शन, भरतीय ऋषि-मुनि, योगी या सन्त तथा हिन्दु धर्म को तो दर्शाते थे,, वेदान्त आधारित जीवन की महत्ता को मानते थे, चाहते थे, पूजते थे, किन्तु अन्य धर्म के खण्डन में रुचि नहीं लेते थे। अरविन्द जी ने दिव्य-जीवन के सन्देश से मानव कल्याण विश्वशान्ति की सम्भावना मानी है।

अतिमानस कहां से होगा ? कैसा होगा ? विकासवाद, शुद्ध ज्ञान, वैज्ञानिक विचारधारा के अनुसार शुद्ध चेतना इस ही वसुन्धरा पर, इस ही पृथ्वी का आदमी या पुरुष (रंग, रूप, पूजा-पद्धति भगौलिक सीमा लिंग के बन्धन से मुक्त) होगा। हमारे पूर्वज, हमारे ऋषि मुनि वर्तमान को

लें तो महात्मा, स्वामी, ऋषि, रामकृष्ण परमहस, दयानन्द, विवेकानन्द अरविन्द्र हमारा मार्ग दर्शन कर गए, स्वयं शुद्ध चेतन ने, अतिमानस ने व्यक्ति निर्माण किया।

हिमाचल प्रदेश पावन हिमालय का ही भाग है। विश्वकल्याण के प्रयासों में वैदिक जीवन युक्त स्त्री-पुरुष, ब्रह्मचारी, गृहस्थ की आवश्यकता हमारे में से ही होनी है। ज्ञान, कर्म, उपासन का मार्ग योगीराज कृष्ण ने मानव को ही बताया है। सांसारिक मानव ही ने पहुंचा हुआ आदमी या कहें अतिमानस होना है। भौतिक सम्पदा का संयम मर्यादा से दूसरे प्राणी मात्र के कल्याण, अधिकार का ध्यान रख करना है। सबके सुख-शांति में ही मेरा, मेरे परिवार का या बन्धु का भला है, कल्याण है,। अतः जान लो कि मूल सर्व-धर्म सम-भाव और धर्म - अर्थ - काम - मोक्ष का चिन्तन शाश्वत शान्ति का द्वार है, मार्ग है। इस बात को समझ में की सतसग, स्वाध्याय, चर्चा के साथ जीवन में उतारने की बात है।

केवल सिद्धान्त जानने मात्र से काम नहीं बनेगा। प्रसन्नता की बात है इस धरा पर कुछ योगी सन्त अतिमानस के लिए प्रयत्नशील है। देवऋण ऋषि ऋण, पितृ ऋण, स्वयं चूकता कर रहें हैं, और विवेक-युक्त गृहस्थी को इसका बोध करवा रहे हैं। सौभाग्य से मैंने बार्तालाप की, जिन्हें उच्च कोटी का कर्मनिष्ठ, ज्ञान युक्त भारतीय दर्शन का अतिमानस पाया वे हैं।

१. स्वामी सुमेघानन्द, दयानन्द मठ, चम्बा।
२. स्वामी श्याम आई. एम. आई कुल्लू।
३. ब्र. आचार्य आर्य आर्य नरेश-उद्‌गीय साधना स्थली, सोलन, राजगढ़ मार्ग।

हर्ष की बात है संयोग ही कहें कि देवभूमि कुल्लू ऋषि वैद व्यास की पावन तपोभूमि हिमालय की शान्त सुन्दर घाटी श्वेत जोतों निर्मल स्रोतों के पवित्र वातावरण में सन्त कबि स्वामी श्याम ध्यान प्रशिक्षण के साथ साहित्यक विचार क्रन्ति हेतु लेखनी उठाते हैं। सरस्वती की कृपा उन पर है और अमर श्याम (पृष्ठ ७, में लिखते हैं :-

बुद्धि बदल कर जीऊ अब तो,
बात-बात में हंसती मैं तो,
सौगन्ध तुम्हारी खाई मैंने,
हंस हंस कर अब जीती मैं तो।
दुख को राखू दूर हृदय से,
वह तो मुझको रास न आया।

पृष्ठ 85 पर आगे कहते हैं—

श्याम ध्यान ही सब सुख लाए,
नयन मूंद कर झांको रे,

प्रभु की मान्यता और उन्हीं ही को अर्पण करने से परम शान्ति की कल्पना सम्भावना है। 'सरन्डर (संर्पण करना) अरविन्द का मार्ग दर्शन है। अतः स्वामी श्याम पृ० 94 पर सुझाव देते हैं—

'भक्ति भरे भावों से प्रभु की,
वन्दन अर्पण पूजन कर लें।

'सत् चित् आन्नद्' का सार समझ आ जाए तो मानव का दृष्टिकोण बदल जाएगा—देह, आत्मा, ईश्वर के भेद को जानने में संयम, तप, साधना, ध्यान की भूमिका है। ज्ञानवान होना ही प्रर्याप्त नहीं। संवेदनशील व्यक्ति, सत्यम्-शिवम्-सुन्दरम् विचार युक्त प्राणी अनुभम करता है—

'देखा, दीप से दीप जलता है,
सुना, मन की मन सुनता है।
समझा, शील से शील मिलता है,
सवेदित, सवेदना उभारता है।'

(धरोहर लौट गई पृष्ठ 7)

प्रियजन भारतीय मूल ज्ञन को समझो। स्वार्थ को त्यागो कर मानव मात्र के कल्याण के लिए समय रहते विचारो। निराशा की बात छोड़ो। उतिष्ठ जाग्रत सन्देश को जीवन में धारण करने की आवश्यकता है। अतः स्वय आगे होकर देश राष्ट्र मानवता के अर्पण हो जाओ। दूसरा नहीं आएगा। स्वस्थ होना है स्वावलम्बी होना होगा। ध्यान, धारना, समाद्धि को देहधारी ने समझना है और अतिमानस बनने की ओर अग्रसर होना है। रिक्त स्थान भरना है और श्याम काव्य है—

अमरम् हम भुरम् हम।'

गौतम बुद्ध से दलाईलामा तक

बुद्धमत के प्रवर्तक महात्मा गौत्तम वृद्ध या भगवान वुद्ध 563 ई० पू० के लगभग राजा शुद्धोन के पुत्र रुप में मानव देही होकर संसार में कल्याण करने हेतु अवतारित हुए। ये जैन धर्म के 24 वें तीर्थांकर भगवान महावीर (महात्मा वर्धमान महावीर) के समकालीन थे। भगवान वुद्ध के अनुयाई आज हीनयानं अथवा महायान और वुद्ध या वौद्ध होकर संसार के विभिन्न देशों में रह रहे हैं। चींन, तिव्वत, कोरिया, मंगोलिया में प्रायः महायान और वर्मा, श्रीलंका कम्पूचिया आदि में हीनयान मत अनुयाई हैं। भारत (उत्तर पूर्वी, उत्तर पश्चिमी भाग) वंगला देश, जापान आदि देशों में भी दलाई लामा मत या बौद्ध मत आस्था के लाखों निवासी हैं। धर्म आधारित जनसंख्या आंकड़ों में वुद्ध मत के अनुयाई संसार की अधिकतम संख्या के लोग हैं।

आज भारत सैक्यूलर राष्ट्र है। सर्व धर्म सम-भाव हमारा मार्ग है। राजकीय परिभाषा हिन्दू धर्म के विस्तारीय लाभांर्थ वहुत से कार्यों में हिन्दू, वौद्ध, जैन, सिख सब एक सम्प्रदाय, धर्म के लोग हैं। प्राचीन आर्य, वैदिक कालीन सभ्यता, संस्कृति के अविलम्ब तो हिंदू (चाहे वैष्णव हो शैव हो, शक्ति पूजक हो, नाथ पंथी, कवीर पंथी हो) कहे जाने पर गर्वित है पर कुछ सिख वौद्ध, जैन अपने को पृथक धर्म मान कर अलग राष्ट्र पहचान चाहने लगे हैं। रानैतिक कुकर्मों या स्वार्थ के कारण मतवाले धर्म के साथ टकराव कर रहे हैं।

मत अथवा सम्प्रदाय कहना वे नहीं चाहते और प्रचार, प्रसार लेख भाषण, तर्क से अपने स्वरुप को वौद्ध धर्म, जैन धर्म, सिख धर्म आदि पृथक् धर्म घोषित कर ही नहीं लिया अपितु पजाब में खालिस्तान' का नारा देकर आतंवाद, हिंसा आरम्भ कर दी है। विदेशी उच्च शिक्षा से बिभुषित, वेदज्ञाता डॉ० अम्बेडकर ने हिन्दू धर्म के कुछ लोगों से क्रोधित होकर' वौद्धमत को अलग धर्म कहकर दह-

त्याग से पूर्व बुद्धम् शरणम् गच्छामि' होकर परमशांत, भारतीयभु से जुड़े रहने की देशभक्तिपूर्ण गौर्वमयी प्रथा रखी क्योंकि बुद्धमत भारतीय संस्कृति का अंग है। अनेकता में एकता आत्मीय सबन्ध है। राष्ट्रीय संस्कृति में भूगौलिक सीमा, मत-भिन्नता, भाषा अन्तर एकता' में अनेकता' की सहनशीलता, सद्भावना स्वतन्त्रता की प्रतीक हैं।

संस्कृति हमारी आर्यव्रत, ब्रह्म देश, भारत, हिन्दुस्तान सप्तसिंधु या इण्डिया, इंडियन सब-कौंटीनेंट से जुड़ी है। ऐतिहासिक पुरातत्वीय दृष्टि से ही सिंधु घाटी की सभ्यता भी हमारी धरोहर है। कालचक्र में, विद्या, शक्ति या धन अहं में हम राजतन्त्र के दोष, मूर्तिपूजा के आडम्बर, कर्मकांड के नाम लूट, अन्धविश्वास जादू टोना, तन्त्र प्रथा, पुरोहितवाद, जन्मजात श्रम विभाजन, कलिष्ट भाषा विकृत अर्थों में फंस गए। इस अन्धे युग में भारतीय 'हिंदू धर्म' से समझे जाने वाले धर्म के लोगों में भगवान बुद्ध के क्रांतिकारी आह्वान के समय अधोलिखित द्वेष उभरे थे और आज भी भारत की अखण्डता को उन से घुन लगा ही है :-

1. देव-देवता की पूजा में हिंसक बलि प्रथा, मद्य चरणामृत, जबरन दान।

2. दैनिक जीवन में गिरावट—असत्यता, अस्तेय, हिंसा, अपवित्रता, आडम्बर निर्धनता को भगवान की शुभ देन कहना।

3. वर्ण जाति विभाजन को जन्म आधारित कर उचित ठहराना श्रम-विभाजन को नकार तर्क करना और विवाह, उत्सव, व्यवहार में भेद भाव पोषण कुप्रवृति।

4. राजनैतिक संदर्भ में दैवी-शक्ति आधारित शोषण-वैगार बन्धुआ श्रमिक, मनचाहे कर, राजा ही न्यायदाता की अन्तिम कड़ी, राजा की इच्छा पर नियुक्ति, अधिकार सीमा स्वतन्त्रता संहिता धर्म परिभाषा।

5 लोकशिक्षा, भाषाई कठिनाई शिक्षा से दलित, नारी को वंचित किया, जन-भाषा को मान्यता नहीं दी गई, गुरु को स्वेच्छा से शिष्य चयन अधिकार [मनोविज्ञान आधार पर नहीं अपितु अन्य स्वार्थी कारण]

6. आडम्बर—नारी दहन पति की मृत्यु पर भूखे रहना, विशेष वस्त्र पहनना और भीक्षा को पेशा ही समझना, विवाह उत्सव पर अवांछित व्यय दिखाना, व्यवहार ।

अतः महात्मा बुद्ध ने बुढ़ापा, विमारी, शव-यात्रा को देख, धार्मिक क्रांतिकारी के रुप में अग्रसर हो मानव कल्याण की चेष्टा की। उनका बचपन का लालन-पालन राजकुल में सम्पन्न राजकुमारों सा हुआ। उन के गिर्द युवराज की छाया रखी गई पर सचित कर्म उन्हें कल्याणकारी वार्ग की ओर प्रेरित रहे। राहुल कपिल वस्तु को युवराज प्राप्त हुआ, यशोधरा मां को पुत्र रत्न मिला और महात्मा भाव गृहस्थ गौत्तम को जाग्रत हुआ। माह माया, सांसारिक बन्धन से बद्ध जीव स्वतन्त्रता, परम शांति को खोज के लिए 29 वर्ष की भरी जवानी में यज्ञ-दान-तप की गरिमा को समझने वाला मानव घर, पुत्र-पत्नी, राज-पाट छोड़ कर अरण्य संस्कृति की ओर चला गया।

महात्मा बुद्ध ने वनों में, अभाव में, आश्रमों में वेशधारी साधु संतों में घूम-घूम झांका, व्रत रखे, तप किया परन्तु परम शांति, सच्चा सुख का तालमेल मानव सेवा समाज में लौट कर उन में प्रचार, प्रसार में ही अनुभव किया। महात्मा बुद्ध में परिवर्तन हुआ तो ईश्वर की सत्ता पर मौन रहे, मन-वचन कर्म की शुद्धता पर बल दिया। सत्य, अहिंसा, सहनशीलता सद्भावना से आत्म-स्वरुप बोध को प्राथमिकता दी और इस प्रकार आह्वान हुआ :-

बुद्धम् शरणम् गच्छामि,
सघम् शरणम् गच्छामि,
धर्मम् शरणम् गच्छामि।

भौतिक सुख की वास्तविकता क्षणिक समझ मुक्ति पाने का मार्ग समाज से कट कर, जंगल वास नहीं अपितु निर्मल सात्विक भावना से जीना है अतः अष्टांगिक मार्ग सामने खाया अष्टांगिक मार्ग में आठ निर्देश इस प्रकार है :—

1 सम्यक दृष्टि 2. सम्यक संकल्प 3. सम्यक वाक 4 सम्यक कर्म
5. सम्यक आजीव 6. सम्यक प्रयत्न (व्यायाम) 7. सम्यक स्मृति
8. सम्यक समाधि।

भारती चिंतन दूर-दर्शी सहन शील, विशाल हृदय है अतः डाक्टर इकबाल के अनुसार—

'कोई बात है कि हसती मिटती नहीं हमारी' चिरतार्थ हुई और भारती लेखक, साहित्यकार दार्शनिक ने महात्मा बुद्ध को अपना शोधक पथ-प्रदर्शक स्वीकार कर उनको भगवान विष्णु का अवतार घोषित कर परम्परा में नवां अवतार माना है और आज संसार में उनकी मूर्ती पूजा है अवतार स्वीकृति है और महामहीम, नोबल पुरस्कार से सम्मानित दलाई लामा इस की पद्धति, इस ही शृंखला के स्तम्ब हैं, सम्बल है, पोषक है शांतिदूत हैं श्रद्धा व विश्वास के अवतार हैं।

5 फरवरी 90 को परम पूजनीय दलाई लामा ने रामपुर बुशहर में नये बौद्ध मन्दिर की आधार शिला रखी। पुराने बुद्ध मन्दिर (मठ) को गिराने की अनुमति प्रदान की। प्रस्तावित नव बौद्ध मन्दिर का अनुमोदन ही नहीं किया अपितु 30,000 रुपये दान देकर मन्दिर न्यास को प्रोत्साहित किया है। इस ही अवसर पर एक विशाल जनसभा का आयोजन श्री वीरभद्र जी के महल के के परिसर में हुआ। महामहीम ने अपने मधुर, शांतिसार गर्भित प्रवचन में संदेश दिया :—

1. शांति और अहिंसा से दुनिया में श्रेष्ठ मार्ग और कोई नहीं है, एक दूसरे के प्रति मैत्री, सद्भावना ही है।

2. सभी धर्म मानव-मात्र के प्रति दया का पाठ सिखाते हैं। धर्म के नाम पर खून खराबा उचित नहीं है।

3. शिक्षा के माध्याम से ही लोगों में जागृति उत्पन्न हो सकती है।

4. शांति उद्योग में पैदा करने, बनाने की वस्तु नहीं है। शांति मन से प्राप्त अनुभव की दशा है व्यवहारिक साधना है, तन, मन, धन से हमें शांति को समर्पित होना चाहिए।

5. सुख-दुख का कारण होता है अतः भगवान बुद्ध के मार्ग पर चलें, इससे मानव कल्याण है।

6. मानसिक चेतना से आचरण, व्यवहार शुद्ध होना चाहिए शुद्धता से परम शांति, विश्व शांति सम्भव है। ज्ञान कर्म विचार मन्दिर विशेष तक ही सीमित न हो। इसे सार्वजनिक व्यवहार में लाना होगा।

विडम्बना है कि आज महामहीम दलाई लामा अपने ही स्वदेश तिब्बत से बाहर हैं। शांति अहिंसा का पोषक, प्रेरक स्वयं काल चक्र से ग्रस्त हैं। साम्यवादी चीन ने हिंसा से, चतुराई से लामा सभ्यता भू-खण्ड तिब्बत अपने प्रभुत्व में ले लिया है और नोबल पुरस्कार से सम्मानित शांति दूत यू. एन. ओ से न्याय चाहते हैं।

आज का बौद्ध प्रायः मांसाहारी, अस्त्र शस्त्र का व्यापारी मूर्ती पूजक और भगवान को अवतार मानने वाला हो चुका है या फिर मानवता के कल्याण को मन्दिर और माला को सकुचित कर शांति को खोज कर रहा है। स्थाई शांति का मार्ग सत्य, अहिंसा से है, मन, वचन कर्म की शुद्धता में है। नैतिकता के जीवन में प्रेम आनन्द की सुगन्ध है। हम सुख शांति चाहते है तो दूसरे भी चाहते हैं।

अध्यापक नहीं, आचार्य बनो

शिक्षा हमारे जीवन में, हमारे संविधान में वहुत चर्चित शब्द है। इसका पर्यायवाची विद्या, ज्ञान, पढ़ाई लिखाई, तालीम, एज्युकेशन है। ज्ञान के भी अंग हैं जैसे यथार्थ ज्ञान, विज्ञान सम्यक, ज्ञान, मिथ्या ज्ञान या अज्ञान या भ्रांति जन्य ज्ञान, काल्पनिक-ज्ञान और आत्म ज्ञान। साधारण भाषा में साधारण लोगों, सामान्य व्यवहार में नाम अथवा शब्द के लफड़े में कौन पड़ता और गम्भीर समीक्षा, विचार मे पड़े भी क्यों ? जो बोला सो चलेगा क्योंकि साधारण परिस्थिति में अध्यापक, शिक्षक, मास्टर, टीचर या आचार्य का दृश्य हुआ किताब पढ़ाती स्त्री या पुरुष, कुछ बच्चे बस्तों सहित, लिखते या सुनते, श्यामपट, चाक आदि। पर नहीं यहां तक हम आचार्य की कल्पना नहीं करते।

आचार्य शब्द के साथ एक मूल संस्कृति, एक पुरातन सभ्यता एक अरण्य-आधारित शिक्षा पद्धति और शिक्षक के स्वयं के जीवन में व्यवहार लक्ष्य के प्रश्न जुड़े हैं। अतः पढ़ाने वाले व्यक्ति का सम्बोधन भी भावना उभारेगा, एक वायुमण्डल तत्काल प्रभाव डालता है ठीक वैसे ही जैसे "स्तन या पयोधर" कमल या पंकज, दूध या चाय। अतः राष्ट्र निर्माता को आचार्य बनने का यत्न करना चाहिए।

शिक्षा हमारा मौलिक अधिकार है। १४ वर्ष के बच्चों को शिक्षित करना राष्ट्रीय दायित्व माना गया है। एन. सी ई. आर टी. देहली के माध्यम से भारत सरकार सारे देश में एक राष्ट्रीय शिक्षा प्रणाली को राज्यों के सहयोग से केन्द्र राज्य सद्भावना से लागू करना चाहती है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति १९८६ में सामान्य उद्देश्यों में स्पष्ट किया गया है कि आचार्य, अध्यापक विद्या युक्त करते निम्न गुणों का विकास करें : (१) शारीरिक विकास(२) मानसिक विकास (३) आध्यात्मिक या बौद्धिक विकास (४) नैतिक विकास (५) व्यावसायिक विकास।

स्पष्ट है कि इस विकास का केन्द्र बिन्दु बालक-बालिका है। इनके उत्पन्न करने, जागृत करने, बढ़ाने या दैनिक जीवन का व्यवहार में सम्मिलित किए जाने का साधन पढ़ाने वाले शिक्षक या आचार्य की अधिकत्तम पुस्तकें परीक्षायें, कार्य-कलाप आदि साधन हैं, साध्य के लिए। अतः आचार्य ध्यान रखें कि :—

अध्यापन कार्य करने वाले को राष्ट्र निर्माता कहा जाता है। क्यों कि उस पर विशेष उत्तरदायित्व है।

शिक्षक अथवा आचार्य अपने को वेतन भोगी कर्मचारी ही न समझें अर्थात व्यावसायिक संघ या यूनियन के हथकण्डों से दूर रखें। विद्यार्थी एक अमूक फाईल नहीं है। वह पढ़ रहे विकसित हो रही धरोहर का सखा है, मार्ग दर्शक है।

स्वतन्त्र भारत एक प्रभुत्व सम्पन्न, समाजवादी धर्मनिरपेक्ष, लोकतन्त्रात्मक गणराज्य है। शिक्षा संशोधन समय-समय पर हो रहे हैं। अतः

पाठ्य-क्रम, पुस्तक विषय वस्तु, मूल्यांकन प्रक्रिया अध्यापक प्रशिक्षण विधियां बदलती रहीं हैं इनकी जानकारी, उपयोगिता से आचार्य भली-भान्ति परिचित रहें।

शिक्षक वैसे एक व्यक्ति है। वह देश का नागरिक है। उदरपूर्ति के लिए गृहस्थी या श्रमिक भी है। परन्तु गांव-गांव में प्रकाश या ज्ञान का स्रोत प्राथमिक शिक्षक है। यह कथन सत्यं ही है कि शिक्षक एक व्यक्ति नहीं एक संस्था है। और प्राथमिक इकाई यदि कुशल प्रशिक्षित सुसंस्कृत है तथा मन वचन कर्म से व्यवहार आधारित आचार्य है तो राष्ट्र का मंगल है, मानव का भविष्य उज्जवल है। शिक्षा परिसर या विद्यालय विभिन्न आयु वर्ग के बालकों की विकास स्थली है।

पुस्तक ज्ञान, चन्द खेल, कुछ अनुशासन नियमों के अतिरिक्त मानसिकता, व्यवहार परिवर्तन, सामाजिक चेतना की बातें जिन्हें मां-बाप अपने बच्चों से व्यवहार में चाहते हैं। इन बातों के लिए 'जिगर के टुकड़े' को विद्यालय भेजते हैं। अध्यापक अपनी विद्या, कौशल, स्नेहमय व्यवहार मानवीय सहानुभूति तथा दिन प्रतिदिन के व्यवहार से बालक की मनोवृति, चिन्तन विकास आस्था को प्रभावित करता है। आचार्य स्वजीवन से विद्यार्थी का सद्-निर्माण करता है। अतः वह कामना करता है कि :

सह नाववतु, सहनौ भुनक्तु, सहवीर्यं करवावैह ।
तेजस्वि नायधीतमस्तु, मा विद्विषावहै ।

— कटोपनिषद्

अर्थात् :

हम आचार्य शिष्य मिलकर ब्रंह्म पा लें, हम दोनों अध्यापक-विद्यार्थी इकट्ठे कर्म-फल भोगें। हम दोनों एक साथ बल बढ़ायें। हम दोनों का पढ़ा हुआ ज्ञान, विद्या तेजवाला हो। हम परस्पर द्वेष न करें।

भारतीय शिक्षा में ज्ञान अर्थात् विद्या, भक्ति, प्रेम, साहस, शक्ति, विनय ही यम-नियम (अहिंसा, सत्य, असत्य, ब्रह्मचर्य अपरिग्रह और शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्राणिधानम्) के निर्धारित उद्देश्य रहे हैं। आज भौतिक विज्ञान ने देश काल को जीत लिया है, हम आन्तरिक्ष युग में प्रवेश कर रहे हैं परन्तु मानसिक शान्ति से दूर हो रहे हैं।

मानवता एक पथ, एक वर्ग या एक खण्ड तक सिमट गई है क्योंकि आचार्य भी सरस्वती उपासक नहीं रह सका वह लक्ष्मी उपासक होता जा रहा। प्रत्येक व्यक्ति में दैनिक चेतना या दिव्य चेतना निहित होती है और प्रकट होना चाहती है।

आचार्य इस दिव्य-शक्ति के प्रकटीकरण को संभव करें, अवसर दें मार्ग-दर्शन करे अपने आचरण से बालकों, भावी नागरिकों को प्रेरित करे। श्री मां के अनुसार अहंकार से मुक्त व्यक्ति में सत्य-चेतना या दिव्य-चेतना अधिक प्रकट होती है। सच्चा सदाचारी शिक्षक सच्चाई, निष्ठा, समर्पण, भाव नमनीयता का आचरण करता है। सर्वत्र के उत्थान में अपना उत्थान मानता है

ऋग्वेद कहता है :—

ओं समानी व आकूतिः समाना हृदयानि वः।
समानमस्तु वो मनेः यथा व सुसहासति ॥

भाव है :—

हो सभी के दिल तथा संकल्प अविरोधी सदा,
मन भरे हों प्रेम से जिससे बढ़े सुख-सम्पदा ॥

अध्यापक जब से शिशु, बालक, युवक, विद्यार्थी को शिक्षा दे रहा है उस पर भी उस देश, उस काल, उस संवर्धन का वैज्ञानिक खोज का प्रभाव

पड़ रहा है। श्रमिक, गृहस्थी, कर्मचारी होते हैं - अध्यापन कार्यकर्त्ता पर भी समाज उन्हें राष्ट्रनिर्माता मानता है। राष्ट्र पुरस्कार देकर भारत अपने शिक्षक का सम्मान करता है, अध्यापक दिवस ५ सितम्बर को मनाता है, क्यों ?
देखो, सोचो शिक्षक मूक मूर्ति को नहीं पढ़ाता' मृत या निर्जीव फाइल से ही माथा-पच्ची नहीं करता। वह तो विकासशील शुद्ध हृदय कोमल नन्हों को चेतना युक्त कर रहा है। मानव की भावी आशा-राम, कृष्ण, बुद्ध ईसा, पैगम्बर नानक, सीता या गांधी, तिलक, जवाहर आदि--विद्यामन्दिर अथवा आचार्य के प्रभाव से भी दिग्दर्शी हुए हैं। क्योंकि सच्चा आचार्य सरस्वती की प्रतीक प्रतिमा या चित्र से सीखता और सिखाता है कि :—

१. विद्यायुक्त मानव ज्ञान वृद्धि करता रहे (पुस्तक से)।
२. वीणा के समान वाणी से मधुर-भाषी हो, आकर्षक हो।
३. सर्व शक्तिमान जीवनदाता की उपासना का ध्यान रखें।
४. हंस के समान सत्य, असत्य को अलग कर ले।

आचार्य समझता है कि विद्या अमूल्य धन है। यज्ञ, दान, तप से जीवन में सफलता सभव है। "या विद्या सा विमुक्तये" आचार्य का पथ है। हम आत्मवत् सर्व भूतेपु य: स पश्यति स पश्यति को ध्यान में रखकर राष्ट्रीय कार्य में लगे रहे और धर्म-अर्थ-काम मोक्ष की ओर अग्रसर हों।

शिक्षकों की भूमिका, आर्थिक विकास में

सामान्य अर्थ में शिक्षक या अध्यापक को प्राय: स्कूल या महाविद्यालय में छात्रों को अक्षर ज्ञान द्वारा विकसित कर प्रमाण-पत्र प्राप्त योग्य करना है और शिक्षक निश्चित पाठ्यक्रम और पुस्तकें छात्रों के आयुवर्ग अनुसार निश्चित समय में पूरा करवाता है। परन्तु प्राचीन कालीन गुरू या आचार्य अक्षर ज्ञान पुस्तक ज्ञान के साथ-२ अपने आचरण से भी बालक के सर्वांगीण विकास में सहायक होते थे। शिक्षा के उद्देश्य नई शिक्षा नीति ८६ के अनुसार पांच है।

१. शारीरिक विकास
२. मानसिक विकास
३. अध्यात्मिक विकास
४. नैतिक विकास
५. व्यावसायिक विकास

प्राचीन कालीन ऊद्देश्य रहे हैं— धर्म-अर्थ, काम-मोक्ष। जीवन में औपचारिक शिक्षा का भी और अनौपचारिक शिक्षा का भी महत्व है। बालकों के सर्वांगींण विकास हेतु यम अर्थात सत्य, अहिंसा, आस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह तथा नियम शौच आंतरिक एवम् वाह्य (वाह्य में शारीरिक और पर्यावरण दोनों) शिक्षा हेतु संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर परिधाणम् का ज्ञान करवाना आवश्यक है।

यम नियम का हुआ प्रकाश,
कथनी करनी सार्थक विश्वास,
स्वच्छ समृद्ध उच्च आदर्श,
गृहस्थ योगी कर्म अविनाश।

स्पष्ट है आर्थिक जीवन और आर्थिक विकास पर शिक्षकों को ध्यान देना है। यह पहलू व्यक्ति विशेष के लिए तो महत्वपूर्ण है परन्तु समाज, समुदाय, राष्ट्र के लिए भी महत्वपूर्ण है। गृहस्थ आश्रम ही चारों आश्रमों (ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वान-प्रस्थ एवम् सन्यास) का मूल आधार है। सारा विश्व पेट और भोग के वृत में घूम रहा है। भौतिक जीवन वर्तमान से अधिक सम्बन्धित है। "रोटी, कपड़ा, मकान" विकसित और अविकसित, दोनों प्रत्येक देश को कृषि, उद्योग, व्यापार, मुद्रा, मण्डी, श्रम व्यवस्था, उत्पादन, आपूर्ति, वितरण आदि की आधारभूत समस्याओं, पेचीदगियों, तकनीकी से परिचित करवा कर बालकों को उन्नत, जागृत, सक्षम नागरिक, बनाना चाहता है। भावी नागरिक मेधावी हो तो देश स्वयम् ही आयोजन पर विचार करेगा। देश विश्व आज तीव्रतम परिवहन संचार, विज्ञान विकास से समय और दूरी जीत चुका है। अतः अध्यापक का कर्तव्य है सर्वोपरी उद्देश्यों के प्रत्येक अंग से स्वयम् परिचित रहे और अपने अधीनस्त बालक को आयु वर्ग के अनुसार आर्थिक चुनौतियों का सामना करने के लिए बौद्धिक, व्यावहारिक दृष्टिकोण से प्रशिक्षित करें।

प्राथमिक कक्षाओं में पर्यावरण अध्ययन विषय है, इसके लिए दैनिक कार्यक्रम में समय व्यवस्था होती है। शिक्षक को प्रशिक्षण में पढ़ाने के ढंगों में श्रव्य-दृश्य सहायता सामग्री का प्रयोग करना आवश्यक बताया गया है। अतः शिक्षक समवाय पद्धति से, पुस्तकों के माध्यम से, भ्रमण आयोजन से प्रकृतिक साधनों का ज्ञान देता रहा। मानवीय जीवन में भोजन, वस्त्र, आवास के लिए नर-नारी, युवतियां, बालक का योग देश की सरकार क्या-२ सुविधा दे रही है? क्या है, कैसे कृषि हो रही है, कृषि यन्त्र कैसे-२ बदल रहे हैं का ज्ञान तुलनात्मक, प्रश्न प्रक्रिया से बढ़ाता रहें। गांव या नगर में व्यवसाय कौन से हैं, क्या क्यों हैं? श्रमिकों की भूमिका व महत्व खरीद व फरोक्त कैसे हो रही है आदि से परिचित करवाना अध्यापक की आर्थिक विकास में भूमिका का द्योतक है।

माध्यमिक कक्षाओं में सामाजिक अध्ययन विषय है। इसमें अर्थ शास्त्र, भूगोल, मानव विकास की कहानी, नागरिक शास्त्र और सामाजिक व्यवस्था का अध्ययन सम्मिलित है। यहां अध्यापक गांव, नगर, राज्य, देश महाद्वीप और विश्व के आर्थिक विकास का चिन्तन बढ़ाता है। बालक पढ़ते हुए भी जीवन जी रहा है। परिवार, पड़ोस से सीधा जुड़ा हुआ है। मानसिक विकास भी हो चुका होता है। अतः विचारने लगता है बालक भी "में क्या बनूगा"। मैं अधिक क्या-२ खाता हूं ? हमारे घर एवम् स्कूल में क्या-क्या है ? दोस्तो के घर और मेरे घर में क्या फर्क है ? और प्रश्न होने लगता है यह फर्क, यह अन्तर क्यों हुआ है। इस प्रकार के प्रश्नोत्तर में शिक्षा का, शिक्षक का, माता-पिता का महत्वपूर्ण उत्तरदायित्व है। व्यवसायिक जीवन के लिए हस्त-श्रम भी अनिवार्य है। विद्यालय परिसर सजावट, विद्यार्थी वाटिका समाज सेवा कार्यशाला प्रशिक्षण शिक्षकों द्वारा पाठ्यक्रम का अंग मान कर व्यवहारी ज्ञान अधिक से अधिक समझना चाहिए।

उच्च कक्षाओं में समाज उत्थान/भावना, नागरिक चेतना में किस सीमा तक उभार दे शिक्षा के ज्ञान, निष्ठा, विद्यालय में अवसर व सुविधाओं से जुड़ी है। आत्म-निर्भर, उत्साही शिक्षक पाठ्य-पुस्तक तक ही सीमित नहीं रहता। समाचार पत्र, पत्रिका, पुस्तकालय, आकाशवाणी प्रसारण, दूरदर्शन, आमन्त्रित व्यक्ति प्रकृति-भ्रमण आदि उसके प्रशिक्षण साधन बन जाते हैं। कहते हैं "जहां चाह वहां राह"। विभिन्न कार्य-वलाप विद्यालय आयोजन, खेल का मैदान सब आर्थिक-सामाजिक जीवन से जुड़े हैं। प्रश्न तो समवाय का हैं। प्रकृति प्रश्न का सुझाव मात्र इस लेख के अन्त में हैं जिनका उत्तर विस्तारपूर्वक कारणों सहित, आवश्यक समझता हूं, मैंने अपने अनुभव में यह उत्तम पाया है।

महा-विद्यालय स्तर पर शिक्षा विषयवार हो जाती है। प्राध्यापक के स्वयं के ज्ञान से, पुस्तकालय में विषय पुस्तकों के बारे बताने से व्याख्या से

और पूरक पुस्तकों या वर्तमान दूर-दर्शन शिक्षा कार्यक्रम की विषय वस्तु के स्पष्टी करण से विद्यार्थी लाभान्वित होंगे। शोध कार्यक्रम में प्राध्यापक की ही छाप प्रदर्शित होती है। विषय गोष्ठी (अर्थ-शास्त्र परिषद्) में विद्यार्थी अध्यापक सम्पर्क वार्तालाप, चर्चा और भी सहायक होती है। अन्तर्राष्ट्रीय मण्डी, बहु-देशीय कम्पनियों के व्यापार उत्पादन, मुद्रा, नियन्त्रण में हस्तक्षेप विश्व बैंक की विकास में भूमिका, पी० एल० ४६०, अस्त्र-शस्त्र बिक्री की समस्याएं, रक्षा-उत्पाद, भारतीय कम्पनियों का विदेशी नियन्त्रण कुछ वस्तुओं पर थे। "भारत में बनी" का भ्रम आदि प्रश्न जब अर्थ-शास्त्र के ज्ञाता भारतीय स्वदेशीय दृष्टिकोण से पढ़ायेगा तब ही नागरिक को दिशा-बोध होगा तब ही सम्भवत: आर्थिक सामाजिक और आर्थिक राजनैतिक सम्बन्ध का विचार भी करना पड़े। आखिर आज दुनियां तीन गुटों में क्यों बट गई? आर्थिक आवश्यकताओं ने युद्धों में वृद्धि तो नहीं की है? आज विश्व सरकार, कल्पना क्यों उभरी है। न्यूनतम, क्रियात्मक कार्य अध्यापक करवा सकते हैं :-

१. प्रत्येक विद्यार्थी आरोपित पौध/वृक्ष की रक्षा का ध्यान रखे-रखाये वृक्ष/वन सभ्यता के रक्षक है।
२. विद्यालय परिसर, उपलब्ध की गई भूमि पर वृक्ष-आरोपण में सहयोग दें।
३ प्रति वर्ष प्रति छात्र एक फलदार या सामान्य वृक्ष लगाये, उसकी रक्षा करें, विकास देखें।
४. फलों, सब्जियों का संरक्षण, सदुपयोग का प्रशिक्षण लें और संतुलित भोजन को समझें, समझायें।
५. पर्यावरण प्रदूषण, वनों के विनाश से हानि और अधिक खनिज दूर-उपयोग पर विचार करे/करवायें।

(कुछ प्रश्न जिन के उत्तर शिक्षक द्वारा दिये जाने से आर्थिक जीवन में विद्यार्थी का सर्वागीण विकास संभव है।

१. हमारे देश/प्रदेश में कौन-२ से प्राकृतिक साधन हैं।

२. हमारे उद्योग को कच्चा माल क्या-क्या चाहिए।

३. हमारे प्रदेश/देश में कौन-कौन सी फसलें हैं। वे कहां अधिक और क्यों होती हैं।

४. पर्यावरण प्रदूषण से क्या अभिप्राय है। पर्यावरण संतुलन के लिए राष्ट्र क्या-२ कर रहा है।

५. हिमाचल में वे मौसमी सब्जियां क्या-२ कहां-२ क्यों हो रही है।

६. पर्वतीय क्षेत्र में मानव का भौतिक जीवन कठिन क्यों है।

७. बढ़ती जनसंख्या से क्या-२ समस्यायें आई हैं।

८. पांच वर्षीय योजनाओं से देश/प्रदेश को क्या लाभ हुए हैं।

९. ग्राम स्तरीय विकास में ग्राम सेवक, खण्ड विकास अधिकारी की क्या भूमिका है आपके ग्राम में कौन-२ से कार्य हो रहे हैं।

१०. हमारे देश/प्रान्त में व्यावसायिक प्रशिक्षण के संस्थान कौन-२ से, कहां-कहां हैं।

११. राष्ट्रीय अनुसंधान/विज्ञान शोध प्रयोगशालाएं कौन-२ सी हैं, कहां-२ स्थापित हैं।

१२. भारत में स्वतन्त्रता के पश्चात् कौन-२ से उद्योग स्थापित हुए हैं।

१३. यूनेसको का भारत विकास में क्या योग है।

१४. २० सूत्रीय कार्यक्रम क्या है।

१५. बेरोजगार युवकों को स्व-रोजगार योजना से लाभ सम्भावित है।

१६. काला बाजार, मिलावट वाली वस्तुओं से हानि हो रही है। कैसे रोकें।

१७ समाज कल्याण के कार्य आप के गांव पचायत में कौन-२ से हुये हैं।

१८. आप के प्रदेश में परिवहन विकास की अवस्था कैसी है। नये मार्ग कौन-२ से बने हैं।

१९. विद्युत हमें कैसे-२ प्राप्त होती है। हिमाचल/भारत की बहुमुखी योजनाओं के बारे बताओ।

२०. वनों से क्या-२ लाभ है। कौन-२ से उद्योग वनों पर निर्भर है।

२१. हिमाचल फल उद्योग के लिए क्यों लाभप्रद है।

२२. भारत, हिमाचल में घरेलु उद्योग की क्या भूमिका है।

* * *

मानव जीवन में खेल एवम् शिक्षा का महत्त्व

मानव जन्म होते ही हमारे सामने बच्चे की देह या शरीर का साक्षात दर्शन होता है। प्राणी का परिवार में आगमन शुभ लक्षण माना जाता है। कभी अपवाद होता है। सब प्रसन्न होते हैं। नवजात के शुभ जन्म पर ही कविता में भाव स्फुटित है :-

नवजात, नव आशा
नव आगन्तुक, नव प्रकाश,
तुम्हारा पर्यावरण, शुभ आगमन,
जननी की संतुष्टि, शुभ लक्षण।

प्रत्येक नारी मां बनने की इच्छा रखती है, तभी उसे मातृ शक्ति के गुण भी प्राप्त हैं। बच्चे की प्राप्ति के लिए सब ही देशों के, सब ही धर्मों के अमीर या गरीब, काले या गोरे, ग्रमीण या शहरी लोग इच्छा करते हैं, विवाह करते हैं। इच्छा समझें तो संतान प्राप्ति के लिए प्रार्थना करते हैं, दवाईयां खाते हैं, चिकित्सकों से परामर्श लेते हैं। गर्भा-वस्था में भ्रूण रक्षा ही शरीर रक्षा है। पैदा हुआ लड़का या लड़की पूर्ण से सुन्दर, सुडौल, सुसंगठित हो तो भावी विकास के लिए हमें यत्न कम करने पड़ते हैं। मानव-बालक तो पशु बलाक की तरह स्वय में विकसित शरीर से हो सकता है पर संस्कार, सभ्यता, सस्कृति, शिक्षा, सामाजिक जीवन के प्रश्न उस नव-जात को केवल शेर, हिरण, मोर आदि की तरह विकसित होने के लिए पुरुष समाज नहीं छोड़ सकता।

शिक्षा तो गर्भधारण से आरम्भ हो जाती है। माता ही प्रथम शिक्षक, रक्षक भी है। परन्तु मानव बच्चा केवल देह धारी जीव जन्तु नहीं है, वह आत्मा का मन्दिर है, समाज से बुद्धि विकास के आधार पर तर्क, विवेक संशोधन-कर्ता के रूप में सम्बन्ध प्राणी है। आज शिक्षा के सामान्य उद्देश्य पांच माने जा रहे है :—

१. शारीरिक विकास २. मानसिक विकास अर्थात-मन बुद्धि का विकास, ज्ञान बुद्धि, भाषा विज्ञान आदि ३. आध्यत्मिक विकास में क्या, क्यों कैसे प्रकृत-जीव-निर्वाह के हेतु व्यवसाय, आय का साधन, व्यवस्थित खर्च तथा नैतिक विकास, समाज में रहते हमारा लोक व्यवहार, जीओ और जीने दो' के लिए कर्तव्य अधिकार विचार और व्यवहार। यह शरीर ही आत्मा के आभास, कर्म, उत्सर्ग पतन का साधन है। शरीर रक्षा, शारीरिक शोच, शारीरिक तप, संयम हमारा जीवन है सुख-दुख भोगना भी इस शरीर या देह के ही द्वारा है।

पंच भूत देह ही बचपन, जवानी, बुढ़ापा अनुभव करती है, दीखने वाली वस्तु है। प्राण आत्मा भी शरीर में ही है, पीड़ा या रोग शरीर से ही सम्बद्व है अतः शरीर रक्षा हमारा कर्त्तव्य है। प्रत्येक राष्ट्र शारीरिक शिक्षा, शरीर रक्षा, देह विकास या मानव स्वास्थ्य के लिए चिकित्सालय, क्रीड़ा-स्थलों, भ्रमण या शुद्र-वायु के सुन्दर-पार्क व्यवस्था का ध्यान करता है।

हिमाचल प्रदेश भारत भूमि का एक सुन्दर, प्राकृतिक रूप से समृद्व शांत और विभिन्नता सम्पन्न खण्ड हैं। यहां शरीर विकास को नैसर्गिक वातावरण है। यहां मैदानी समतल भाग हैं, मोहक सैलानी स्वागत कर्त्ता वादियां हैं, हिमाच्छादित पर्वत मूक तपस्या में लीन है, कलरव करती शीघ्रगामी नदियां, पर्वतीय विहार कुञ्ज, झीलें हैं।

अब यह प्राकृतिक आनन्द सड़कों, बसों, होटलों, विश्राम-गृह सुविधा से भरपूर है। वायुयान सेवा, रस्सों के पुल, पर्यटक विकास निगम, भारतीय खेल प्राधिकरण, खेल एवं कल्याण विभाग, इस अमूल्य शरीर विकास, सुख, आनन्द के ही लिए दिन-रात प्रयत्नशील हैं। हमारा शरीर स्वस्थ हो तो हमारी बुद्धि भी स्वस्थ होती है। शरीर ही द्वारा स्त्रिद्धि चक्र व्यक्त है है शरीर या देह में ही आत्मा का मन्दिर कहा गया है।

शरीर की मजबूती, शक्ति पर ही हमारा आर्थिक विकास देश रक्षा और राष्ट्रहित का आधार है। धन-दौलत का आनन्द स्वस्थ शरीर से ही है। जवानी की मस्ती, व्यक्ति की हस्ती शरीर रक्षा से जुड़े प्रश्न हैं। लम्बी आयु का कारण शरीर रक्षा ही है। हमारे पूर्वज १०० वर्ष से कम आयु की कल्पना ही नहीं करते थे, एक वेद मन्त्र कहता है :-

'पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतम् श्रृणुयम शरदः शतं प्रब्रम शरदः शतमदीनः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतम् ।'

अर्थात :-

'हम सौ वर्ष सुने, सौ वर्ष ध्यान करे, सौ वर्ष की आयु भर पराधीन न हो और यदि सौ वर्ष से भी अधिक आयु हो तो इस ही प्रकार स्वस्थ जीये और विचारे।'

उपरोक्त उद्देश्य पूर्ति का शिक्षा में समावेश है अतः हिमाचल प्रदेश में शिक्षा विभाग अपने उप-निदेशक, शारीरिक शिक्षा के माध्यम से प्रदेश के विद्यालयों में मैदान सुविधा अनुसार निम्न में से पर्याप्त खेलकूद की व्यवस्था करता है।

(क) १. कबड्डी (२ कुश्तियां (३ खो-खो (४ दौड़
(५ वाली बाल (६ बास्किट बाल (७ फुटबाल (८ हैंड बाल
(९ थ्रो-बाल (१० बैड मिंटन। ११) हाकी

ख) योग शिक्षा-भारत सरकार द्वारा स्थापित नवोदय विद्यालयों में योग शिक्षा को महत्वपूर्ण अंग माना गया है तो हिमाचल प्रदेश के शारीरिक अध्यापकों को भी योग-शिक्षा का अंश-कालीन प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

ग) खेलकूद के साथ-साथ लोक नृत्य, मुक्केबाजी, खेल-पहेली, एकांकी नाटक अभिनय, समूह-गान वाद्यवृन्द आदि शरीर रक्षा सहायक कलाओं पर भी ध्यान है।

घ) ऊपर लिखित खेल, कलाओं को सुधारने, नियमित अभ्यास में रखने तथा प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को आगे आने के लिए प्रदेश स्तर, जिला स्तर पर खेल परिषद व्यवस्था है। हिमाचल प्रदेश स्कूल स्पोर्टस एशोशिएसन जिला के नाम पर विभिन्न जिला खेल कूद परिषद क्षेत्रीय जिला या राज्य स्तरीय खेलकूद प्रतियोगितायें प्रत्येक वर्ष करवाती हैं। कुशल, योग्य, मेधावी खिलाड़ियों को परितोषिक, बजीफे, सम्मान की व्यवस्था की गई है।

(ङ) प्रदेश के भावी होनहार खिलाड़ियों को राजकीय खर्च पर शारीरिक विकास व प्रशिक्षण के साथ शिक्षा देने हेतु बिना किसी भेदभाव के आवासीय खेल होस्टल हैं :-

१. मत्याणा - वालीबाल (बालक)
२. जुब्बल - वालीबाल (बालिका)

३. पपरोला - बास्केट बाल (बालक)
४. चम्बा - हाकी (बालक)
५. माजरा - हाकी (बालिका)

२. हिमाचल प्रदेश में खेल-कूद विकास एवं कल्याण के लिए शिक्षा विभाग के अतिरिक्त ग्रामीण खेल-कूद विकास युवक वर्ग कल्याण और शरीर रक्षा तथा नागरिक सद्भावना, भ्रातृभाव के लिए एक मन्त्री महोदय, अलग से नेहरू-युवक केन्द्रों द्वारा खेल-कूद एवं शरीर रक्षा व विकास के लिए कोच (प्रशिक्षण) के अंशकालीन प्रशिक्षण शिविर आयोजन कई वर्षों से कर रहा है।

३. भारतीय खेल प्राधिकरण की शिमला शाखा हिमाचल प्रदेश में विभिन्न कार्यक्रम आयोजित कर रहा है जिससे हिमाचल में चहुमुखी विकास होगा, भारतीय खिलाड़ी को हाई-आल्टी-टयूड एकलेमैटाइजेशप (पर्वतीय, ऊचे, ठण्डे देशों में खेलने का पूर्व अनुभव, अभ्यास) सुविधा होगी। अतः निकट भविष्य में योजना पूर्ण होने वाली है।

क) शिलारू-शिमला में ऊंचाई पर फुट-बाल, हाकी मैदान चार सौ मीटर का ट्रेक।

ख) मनाली में शीतकालीन खेल केन्द्र की स्थापना स्वीकृति हो चुकी है। यहां हिम-खेल, आईस स्केटिंग, स्कीग (बर्फ पर फिसलने, कूदने के रोमांचिक, सहासिक खेल मनोरंजन) आदि की व्यवस्था है।

ग) स्पोटस एथावरटी ऑफ इण्डिया शिमला मुक्केबाजी जुडो-कराटे आदि की हिमाचली टीम, एशियाड के लिए भारतीय टीम (इसमें ८

कोच, पचास खिलाड़ी भाग ले रहे हैं। इनको प्रशिक्षण, अभ्यास, निवास, सहयोग को प्राधिकरण के खर्च पर व्यवस्था है।) आदि को शिविर आयोजित कर रहो है।

४. हिमालय पर्वतारोहण प्रशिक्षण सस्थान मनाली पिछले कई सालों से कितने ही खिलाड़ी कैडटस, सुरक्षाबलों को सिपाहियों, साहसी युवकों को प्रशिक्षित कर चुका है।

५. अन्य योजना :- (१) हिमाचल प्रदेश के खेल-प्रगति के लिए खेल मैदान, स्टेडियम निर्माण विस्तार योजना के तहत इस वर्ष ४८ लाख रुपये उपलब्ध किये हैं।

(२) सब ही ६९ विकास खण्डों में खेल केन्द्र स्थापित हो रहं हैं।

(३) शिमला आईस स्केटिंग रिंक को राज्य स्तरीय स्टेडियम बनाया जा रहा है।

६. खेलों, मनोरंजन कार्यक्रमों या प्रतियोगिताओं की ओर हिमाचल पर्यटन निगम भी ध्यान देकर पर्यटक उद्योग को उन्नत करने के लिए प्रयत्नशील है। हाल ही में हिमाचल प्रदेश में निम्न विषयों पर ध्यान हुआ है :-

१. हिमालयन कार रैली को सुविधा देना। २. हिमालय की धौलाधार श्रृंखला, वादियों में हैंग-गलाइडिग को सरकारी सहयोग। ३. ऋतु सम्बन्धी मनोरंजक, सांस्कृतिक आयोजन [शिमला, सोलन, मनाली] अर्ध-सरकारी संस्थाएं औद्योगिक निगम या विद्युत संस्था (हिमाचल विद्युत परिषद) आदि क्षेत्रीय अथवा राज्य स्तरीय खेल-कूद, दौड़ कबड्डी, कुश्ती प्रतियोगिताएं आयोजित करती है।

हिमाचल प्रदेश ने खेल जगत में बहुत कम जनसंख्या वाला राज्य होने पर भी विशेष उपलब्धियां अर्जित की है। यह सफलता हमें भविष्य में भी प्रेरित करती रहेगी :-

१. महिला खेल जगत की राष्ट्रीय परिषद की प्रबन्धकों में श्रीमती विद्या स्टोक्स अध्यक्षा हिमाचल प्रदेश विधान सभा का सर्वोच्च स्थान है।

२. वर्तमान उप शिक्षा निर्देशक श्री सी.एल. नेगी का भारतीय स्कूल, कालेज खेलों के प्रबन्धकों में अद्वितीय स्थान है। इन के कारण भारतीय खेल मानचित्र में हिमाचल का महत्वपूर्ण स्थान है।

३, पर्वतारोहण संस्थाओं या भारतीय खेल प्राधिकरण में ख्याति प्राप्त प्रबन्धक राष्ट्रीय स्तर के मोट्रिस्ट व पर्वतारोही कर्नल प्रेम चन्द है।

४, धावकों में अर्जुन पुरस्कार प्राप्त कर्त्ता सुमन रावत से हम सब परिचित हैं।

५. तीर अंदाजी में राष्ट्रीय रिवार्ड होल्डर स्विल जुंग-दौर्जे भी लाहौल-स्पिती के होनहार सैनिक है।

६. १९६४ की हाकी विजेता टीम के कैप्टन पदम श्री चरणजीत सिंह जी भी हिमाचली है।

७. वृद्धों के लिए राष्ट्रीय खेलों में वैटरन खिलाड़ी भूतपूर्व पी.टी. आई. राम लाल ऊना के हैं।

८. अन्तर्राष्ट्रीय रैफरी हिमाचल के आरम्भिक खेल जगत के कर्त्ता-धर्ता श्री डी. डी सरस्वती है।

९. विभिन्न राज्यों में ख्याति प्राप्त खिलाड़ी कुशल प्रशिक्षक (कोच) है :-

क. वालीबाल [!] श्री गंगाराम चंदेल, [!!] श्री देवेंद्र ठाकुर, (ख) बास्किटवाल - श्री जनक चन्द कटोच

वर्ष 1988-89 हमारा राष्ट्रीय प्रतियोगिता [स्कूली खिलाड़ियों के लिए] में विशेष स्थान रहा है और पदक प्राप्ति इस प्रकार है :-

क. वालीबाल - (बालक) स्वर्ण पदक (बालिकाओं) के लिए कांस्य पदक (ग) बास्किट बाल (मिनी स्वर्ण पदक (घ) बास्किट बाल (जूनीयर) कांस्य पदक। उभरते सितारों में है कमलेश।

इस प्रकार हम समझते हैं कि शरीर (देह) ही की रक्षा प्रथम कर्तव्य है। डा० सीता राम जासवाल अपनी पुस्तक भारतीय मनोविज्ञान में लिखते हैं।

शरीर चेष्ठा और इंद्रियों का कार्य क्षेत्र है। चेष्टा से तात्पर्य उस क्रिया से है कि जो जीव अपने हित के लिए करता है। इन्द्रियों के माध्यम से जीवात्मा वाह्य जगत का अनुभव प्राप्त करता है। शरीर जीवात्मा के लिए एक प्रकार का क्षेत्र है।

गीता १३.२ में कहा गया है :-

'इदं शरीरं कौंतेय क्षेत्रमित्यभिधीयते। एतधो वेत्ति तं प्रायः क्षेत्रज्ञ इति तद्विदः ॥

भाव है :-

हे कुन्तिनंदन अर्जुन ! यह शरीर क्षेत्र कहलाता है और इसे जो जानता हैं, उसे ज्ञानी जन क्षेत्रज्ञ कहते हैं ।

शरीर की रचना का अध्ययन जीव विज्ञान में पढ़ाते हैं । चिकित्सक इसी की ही रक्षा के लिए प्रयत्न करते है, करवाते है। भोजन का विज्ञान शरीर की रक्षा हेतु आहार, संतुलित भोजन की शिक्षा देता है। याद रहे आहार के प्राकृतिक पहलु पर वर्तमान विज्ञान बहुत प्रचार करता है । परन्तु भोजन का स्रोत, भोजन के पकाने के समय विचार, भोजन खाने के समय वातावरण, प्रवृत्ति का भी प्रभाव शरीर विकास पर होता हैं ।

'अष्टचक्र नव द्वारा देवानां पू अयोध्या ।
तस्य हिरणमय: कोश: स्वर्गो ज्योतिषावृतस्य: ॥

अर्थात :-

आठ चक्रों वाली और नौ द्वारों वाली यह देवों की नगरी (अभिप्राय शरीर) शत्रु द्वारा युद्ध करके पराजित न होने वालों है। इस नगरी में स्वर्णमय कोष है जो तेज से वेष्ठित स्वर्ग है, यानि शरीर आत्मा का निवास मन्दिर है।

शरीर शिक्षा महत्व की दृष्टि से शरीरिक शिक्षक यह भी समझ लें कि शरीर को ही स्वामी अक्षय आत्मानन्द जी ने सात विशेषण लगाकर विभिक्त कर समझने की प्रेरणा दी है ।

१. स्थूल या भौतिक शरीर २. भाव या आकाशीय शरीर
३. सूक्ष्म शरीर ४. मानस शरीर ५. आत्मिक शरीर ६. ब्रहम शरीर
७. निर्वाण शरीर :

और उपनिषद कहता है :-

"माऽयमात्मा बलहीनेन लभ्यः " भाव है, चेतावनी है :-

दुर्बल व्यक्ति आत्मा का साक्षात्कार नहीं कर सकता अतः शरीर रक्षा पर ध्यान दो।

हमारा भविष्य उज्जवल है। भारत एवं हिमाचल प्रदेश सरकार शारीरिक रक्षा-शिक्षा के प्रति जागरूक है, प्रयत्नशील है अतः नौजवानों उठो, जागो और आगे बढ़ो।

* * *

नैतिक शिक्षा में योग का महत्व

प्रिय बन्धु वर्ग, विकासोन्मुख शिक्षा व्यवस्था हमारे अतीत के अनुभवों व वर्तमान की आवश्यकताओं पर आधारित होकर हमारे राष्ट्र के लिए तथा साथ ही मानवता के लिए एक अच्छे भविष्य का निर्माण कर सकती है। हमारी संसद ने १९८६ के बजट अधिवेशन में राष्ट्रीय शिक्षा नीति को स्वीकार किया है।

नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति के सामान्य उद्देश्य हैं कि शिशु, बालक का शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, व्यावसायिक और नैतिक विकास हो। याद रहे प्रत्येक काल में लगभग प्रत्येक देश में, प्रत्येक समाज में सामाजिक और नैतिक मूल्यों के विकास का महत्वपूर्ण 'औजार' या साधन उस काल के शासक या जनता प्रतिनिधियों और शिक्षा-विदों ने शिक्षा को माना है।

शिक्षा जो विश्वव्यापी व शाश्वत मूल्यों जैसे ईमानदारी, सच्चाई, साहस, दृढ़निष्ठा, सहनशीलता न्याय के प्रति-प्रेम, दया आदि का विकास करती है। वह निश्चय ही एक संतुलित व्यक्ति और समाज के निर्माण में सहायक होगी (एन. सी. ई. आर. टी)

योगाचार्य राम चन्द्र गुप्त जी ने अपने प्रयोगों व लेखों में स्पष्ट किया है कि जीवन को विशिष्ट रूप से ऐसा निर्माण होना चाहिए जो दूसरों के लिए उदाहरण बन सके तथा समाज व राष्ट्र को गौरव प्रदान कर सके। वे मानते हैं कि दूषित वातावरण का कुप्रभाव युवावर्ग एवं विद्यार्थियों में अनैतिकता, दुष्चरित्रता, विनाशकारी, मनोवृति, घेराव-हड़ताल, अनुशासनहीनता

माता-पिता एवं गुरुजनों के प्रति अनादर तथा उनकी आज्ञाओं की अवहेलना इत्यादि से पूर्णतया स्पष्ट है। हमें आभास होना चाहिए कि शरीर मन, आत्मा के सुन्दर, समुन्नत, सुखी-सम्पन्न विकास एवं तालमेल से मानव व्यक्तित्व का वांछित, पूर्ण विकास होता है।

नैतिक शिक्षा की ओर हमारा ध्यान उचित है। नैतिक शिक्षा एक विशेष अध्यापक के पढ़ाने से सम्भवतः पूर्ण नहीं, न ही यह एक पुस्तक में कुछ सिद्धान्तों के संकलन से प्राप्त होगी। नैतिक मूल्यों का जीवन में समावेश होना आवश्यक है यह आचरण से व्यक्त होनी चाहिए। योग जीवन का भाग है, आचरण में सम्मिलित होता है। अभ्यास से बिना प्रयोगशाला के, खर्च रहित, लाभ-प्रद आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, सकल्प हैं अतः हमें वर्तमान में मानव सुरक्षा, विश्वशांति के लिए योग के महत्व को समझना चाहिए, योग जीवन का भाग है, आचरण में सम्मिलित होता है। योग अभ्यास केवल पी. टी. व्यायाम आसन्न नहीं।

डा. विजय कुमार जैन की पुस्तक 'योगासन और रोग-निवारण पर ध्यान करें—'मुद्रा और बन्धों के अभ्यास से अचेतन मन इच्छाशक्ति की जानकारी प्राप्त होती है। इस शक्ति को हम अपने अथवा अन्य शरीरों में प्रवेश करा सकते । स्वर-ज्ञान योग अंग है। स्वर-ज्ञान नाक के छिद्रों द्वारा सांस के स्वर और नियन्त्रण की क्रिया है। स्वर-ज्ञान (सूर्यस्वर चन्द्र स्वर) द्वारा मानसिक विकारों का समाधान सम्भव है।'

स्मृति विकास के लिए योग लाभप्रद है। मन वश हो जाए तो विद्यार्थी का ध्यान पढ़ाई में लगेगा, गृहस्थी उदासीनता, चिन्ता से ग्रस्त नहीं होगा, योगी मोक्ष प्राप्ति की ओर अग्रसर होगा, सामान्य व्यक्ति शांत रह कर

कर्म करेगा, स्वच्छ, सम्पन्न सुलझा नागरिक होगा। योग को धर्म विशेष से न जोड़ें। योग पद्धति विज्ञान पर आधारित क्रियाएं हैं। ऋषि मुनि द्वारा शोध है, जाना-पहचाना अनुभव है, सहज, सरल अभ्यास, विश्वास आश्रित ज्ञान है। नैतिक शिक्षा गुण विकास का आह्वान है, योग ही उस लक्ष्य का साधन है।

आज का बालक कल का नागरिक है। अतः हमें जननी, जनक, आचार्य नागरिक को संस्कार युक्त होना है। यम-नियम के ज्ञाता होना चाहिए। चलते-फिरते, काम करते, सोते-जागते उठते-बैठते हमें बाहय व आंतरिक वातावरण का ज्ञान-ध्यान रखना है। हम संवेदनशील हो जायें। शांत हो दूसरे को सुन लें (करें मन की) भटके नहीं। स्थिर बुद्धि हो जायें तो जीवन सफल होगा।

योग से नैतिक शिक्षा के आधारभूत मानवीय मूल्य-कर्त्तव्य परायणता, दूसरे के अधिकार का सम्मान, प्राणीमात्र के लिए नैसर्गिक वरदान का योजनाबद्ध प्रयोग आदि का बोध होता है। 'आत्मवत् सर्वभूतेषु या : पश्यति सः पश्यति' का लक्ष्य जीवन में अपनाने की प्रेरणा दी जाती है। नैतिकता का विचार, इष्ट का विचार तथा जीव. जगत, जगदीश्वर विचार मिलाकर भोजन-भोग पर स्वयम् स्वीकृत संयमपूर्वक जीवन योग है।

भारतीय मनोविज्ञान, भारतीय दर्शन योग के बिना रक्त रहित कंकाल मात्र है। भारतीयता का विचार योग केन्द्रित है। गीता में ज्ञान-योग, कर्म-योग, भक्तियोग सब ही का उल्लेख है और मोक्ष का साधन है और एक दूसरे के पूरक भी है। योगः चित्त वृत्ति निरोधः पातंजिलि का कथन है। चित्त को समझें। मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार चारों मन के पर्यावाची तो हैं परन्तु चित्त वास्तव में मन सयम की श्रृंखला में विकास की तीसरी अवस्था

समझें अतः नैतिकता के लिए योग का महत्व सर्वश्रेष्ठ है। योगमय जीवन का आदर्श निम्न पंक्तियां स्पष्ट करती है :—

अग्रसर हो ज्ञान पथ पर सदा हम,
सद्-भावित साहसी नागरिक बने हम,
आकर्षण बना रहे नवोदित सा हमारा,
हो मानव प्रेम, मानव सेवा धर्म हमारा।

भारनीय योग संस्थान एच २/५, माडल टाऊन, दिल्ली की पुस्तक योगासन एवम् साधना में लिखा है कि :-

आत्मा और परमात्मा के मिलन का नाम योग है।... ... योग सारे मानव समाज के लिये कल्याण कारी है। योग में विश्व जीवन के आमूल परिर्वतन लाने और इसके सभी दुःख दर्द को दूर करने का सामर्थ्य है। योग एक ऐसा विज्ञान है, जिस के अभ्यास से शारीरिक स्वस्थता के अतिरिक्त मानव मन को सही दिशा में ले जाने की क्षमता है। यह एक ऐसा साधन है जिसके द्वारा हम समाज को शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उत्थान की ओर अग्रसर कर सकते हैं। इसके द्वारा मानव का कल्याण हो सकता हैं। क्योंकि इसके अभ्यास से द्वेष, स्वार्थन्धता तथा हिंसा की दुर्भावना प्यार, बन्धुत्व एवं शान्ति में परिर्वातित हो जाती है"।

◆

मानवीय मूल्य

प्राचीन काल में परिवर्तन देश, काल, पात्र परिस्थितियों, विज्ञान से सर्व-धर्म-सम-भाव की ओर नई दिशा देता रहा है। कुछ मूल सत्य, कर्म में ढालने की सर्व मान्य बातें यहां संकेत मात्र लिख रहा हूं अपना कर देखें :-

धृति क्षमा दमोऽस्तेयं:,
शौचमिन्द्रिय निग्रह:
धीविद्या धर्म सत्यमक्रोधम्,
दशकं धर्म लक्षणम् (मनु)

मनु महाराज के अनुसार प्रत्येक प्राणी के जीवन में ये दस लक्षण होने चाहिए तो वह अच्छा मानव है :- धैर्य, क्षमा, दम, चोरी न करना, पवित्रता, इन्द्रिय निग्रह, धी, विद्या, सत्य, अक्रोध।

नैतिक जीवन के लिये नागरिक में सदगुण होना और प्रत्येक धर्म के कटु पक्ष का त्याग, अपने सत्यम-शिवम्-सुन्दरम पर विचार कर अपने में देश जाति, रंग और वंश का भेद एवं अहंकार छोड़ो। राष्ट्र, मानव हित सदैव याद रखो :-

क्या करेगा प्यार वह भगवान को।
क्या करेगा प्यार वह इंसान को।
जन्म ले कर गोद में इन्सान की,
प्यार कर पाया न जो इन्सान को।

'नीरज'

गुरु नानक देव जी कहते हैं :-

न को बैरी न ही बेगाना ।
सकल संग हमको बन आई ।।
नहीं निन्दा, नहीं अस्तुति जाके ।
लोभ मोह अभिमाना ।।
हरस सोक ते रहे न्यारो ।।
नहीं मान अपमाना ।।
काम क्रोध जेहि परसे नहीं,
तेही घट ब्रह्म निवासा ।

महात्मा बुद्ध का कथन है :-

"मनुष्य को मन, वाणी और कर्म से शुद्ध होना चाहिए ।"

हजरत मुहम्मद साहिब फरमाते हैं :- "अल्लाह एक है । उसी एक अल्लाह ने सारे संसार को बनाया है । इसलिए उसको मानना चाहिए ।

संत विनोबा कहते हैं :— "सच्चे हिन्दू में मुसलमान और सच्चे मुसलमान में हिन्दु है । इसमें पहचानने भर की शक्ति होनी चाहिए ।"

जे एस होपिन का कथन :— किसी राष्ट्र का बड़प्पन उसके भौतिक साधनों में नहीं बल्कि उसके निश्चय, विश्वास, बुद्धि और नैतिकता में होता है ।"

ईसा मसीह का संदेश है :-

"Love your enemies, bless
them that curse you, do good
to them that hate you and pray
for them which despitefully use you and
persecute you."

भूतपूर्व प्रधान मन्त्री मोरार जी देसाई ने कहा था :-

"Our education at present is not helping Character building for it does not inspire qualities of fearlessness, truthfulness and service to others."

नैतिक मानव तो यही विचारेगा कि यदि हम भलाई नही कर सकते तो कम से कम जान बूझ कर किसी से बुराई भी न करें। प्रत्येक नागरिक को लगन, निष्ठा से शक्ति अनुसार, ईमानदारी से कार्य करना चाहिए। यदि हम सच्ची भावता से काम करते हैं तो हमारा सब मान करते हैं और हमें सब पसन्द करते हैं अत :-

अग्रसर हों ज्ञान पथ पर सदा हम,
सद् भावित साहसी नागरिक बनें हम,
आकर्षण बना रहे नवोदित सा हमारा,
हो मानव प्रेम, मानव सेवा धर्म हमारा।

◆

"प्राकृति– आर्ष साहित्य में"

मानव जीवन में प्रकृति का असीम महत्व

पृथ्वी पर हम रह रहे हैं, प्रकृति को हम भोग रहे हैं और जीवन जी रहे हैं। दौड़ते भागते वाहनों पर बहुधा लिखा होता है कि ईश्वर और मौत को याद रखो। मौज में घूमते-फिरते हंसते-गाते लोगों को यह चेतावनी क्यों ? वन सम्पदा, अमूल्य खनिज पदार्थ, विस्तृत ब्रह्माण्ड, उमड़ता यौवन और फिर भी खतरे की याद अनचाहे विनाश की ओर संकेत है।

गीता में स्पष्ट कहा है :—

'आत्मैव हत्यामनां वंधुरात्मेव रिपुरात्मनः'

अर्थात 'हम ही अपने मित्र है, हम ही अपने शत्रु है'।

प्राकृतिक साधन भोगने हैं पर मर्यादा की सीमा में प्रयोग करें। अन्धा-धुन्ध कटान, अवांछित खनिज उपभोग वन्य प्राणी सहार-खेम को, खाल की खरमस्ती वांच्छनीय नहीं है, हमारी अप्रकृत स्वच्छन्दत्ता में, दुनिया ने जनसंख्या वृद्धि अनियन्त्रित कर दी है, उद्योग पिपासा दिनों दिन बढ़ रही है, पर प्रकृति का विस्तार-वायु का, जल का, शोर का भोग की दौड़ में हम सफर के रूह से कम ही हो सका। प्रदूषण बढ़ा है। भूमि कटाव भयानक हो रहा है। भयानक सूखा हानि करने लगा है। क्या हम स्वयं विनाश को आमन्त्रित तो नहीं कर रहे ?

आदि भौतिक जीवन से ही हमारा सम्बन्ध सीधा स्पष्ट है, पर हम बीमारी, भूखमरी, बुद्धि भ्रष्टता से भी बचे नहीं है। विज्ञान ने हमें २१वीं शताब्दी की ओर शंका से बढ़ाया है। भयानक प्रक्षेप अस्त्र-शस्त्र कभी

समस्त मानव देहों का अन्त कर सकता है क्योंकि हमने आदि ग्रंथ, आदि जीवन पद्वति को नकारा है। मानव हैं पर मानवता में समाहित परम् शक्ति का विचार छोड़ दिया है, प्रकृति पूजन छोड़ दिया है। प्रकृति का असीम महत्व है जरा इस पर भी विचार करें।

ओइम् ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्य जायत।
ततो राञ्यजायत। ततः समुद्रो अर्णावः॥

अर्थात परमेश्वर के ज्ञानमय, अनन्त सामर्थ्य से वेद-विन्धा और कार्य रूप प्रकृति उत्पन्न हुए। उसी सामर्थ्य से प्रलय और उसी सामर्थ्य से जल के समुद्र उत्पन्न हुए।

ऋ. मं १० सू० १९० में स्पष्ट कहा है कि :—

ओइम सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्।
दिवं च पृथिवी चान्तरिक्षमथो स्वः॥

अर्थात :—

परमात्मा ने जिस प्रकार सूर्य, चन्द्र, द्यौ भूमि, अन्तरिक्ष यमस्थ सुख विशेष पदार्थ पूर्व कल्प में रचे थे वैसे ही इस कल्प में अर्थात सृष्टि में रचे हैं तथा सब लोक लोकान्तरों में भी बनाये गए हैं।

ओइम चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।
आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्ष सूर्यआत्मा जगतस्तथुपश्च स्वाहा॥

अर्थात :—

हे स्वामिन ! यद्यपि इस जगत के पदार्थ आपको दर्शाते हैं, प्रकृति से सीखो कि कविता लेख आप पढ़ाते हैं) परन्तु आप अदभुत और विचित्र हैं, आप दिव्य पदार्थों के बल हैं सूर्य, चन्द्र और अग्नि आपके चक्षु अथवा प्रकाशक हैं। भूमि, अकाश और तदन्तर्गत लोक सब आपके सामर्थ्य में हैं। आप चर-अचर जगत के उत्पादक और अन्तर्यामी हैं। हे प्रभो ! हम ऐसे बलवान

हों कि सदैव मन, वाणी, कर्म से सत्य ही ग्रहण करें और सत्य व्यावहारिक रूप में क्या है ?

सत्य है दृष्टिगत सृष्टि, भाई की चिन्ता जो हमें आवश्यक है, लाभदायक हैं वहीं दूसरे प्राणी को भी है। नागरिक का अधिकार और कर्त्तव्य दोनों का पालन वांछनीय हैं। मूल अधिकारी विनाश के लिए तो है नहीं अतः हमें मानवीय पीड़ा की भी संवेदना होनी चाहिए, तब ही कहा है :—

'आत्मवत सर्वं भूतेषु यः पश्यति स पश्यति।

अपनी ही तरह जो सब प्राणियों को समझता है, सम् दृष्टि से देखता है, वह ही देखता है, वही समझता है।

हमारा कर्त्तव्य है कि हम सत्य को समझें और अपनायें। भारत में प्रथम आदर्श वाक्य है सत्यमेव जयते। सत्य की जीत होती है। तो विचारों कि हम सत्य का आचरण कर रहे हैं क्यों ? प्रत्येक भारतीय नागरिक को लिंग, रंग, भाषा, प्रांत, जाति या मजहब का भेदभाव त्याग अपनी निष्ठा प्रकृति के मद-प्रयोग में केन्द्रित करनी होगी। प्रकृति से लाभ मात्र के हेतु ही नहीं, स्वार्थी होकर ही नहीं अपितु पोषक होकर भी व्यवहार करें तब स्वयमेव आप सर्वे भवतु सुखिना सर्वे सन्तु निरमया का पालन कर अपने परिवार, अपनी सन्तान के भी पीढ़ी-दर-पीढ़ी रक्षक होगें। अतः यज्ञ, दान, तप को अपनाकर प्रत्येक प्रकार से पर्यावरण की रक्षा करें, समाज को सहयोग दें। कहा है—यज्ञो दान तपश्चैव पालनानि मनीषिणाम।

उपरोक्त तथ्यों, आदर्शों को ध्यान में रखकर महान शिक्षा विद्‌ रूसों ने कहा है-

शिक्षा न तो अध्यापक केन्द्रित होनी चाहिए और न पुस्तक केन्द्रित, वरन वह बालक केन्द्रित होनी चाहिए और इसके लिए प्रकृति के तथ्य और दृश्य ही वास्तव में शिक्षा है।'

श्री अरविंद कहते हैं कि आरोहण और अवरोहण मिलकर विकास का पूर्ण चित्र उपस्थित करते हैं। अर्थात वनस्पति आक्सीजन बढ़ाती है और

जीवन देती है जीव को, और व्यक्ति देता है कार्बनडाइआक्साइड। अतः स्पष्ट है कि प्रकृति और पुरुष एक दूसरे पर आश्रित हैं, एक दूसरे के पूरक हैं। वनों को केवल दूहना उचित नहीं है। खनिजों को तेजी से अपने ही लिए समाप्त न करें। गम्भीर दूरदर्शी प्राणी, स्वार्थी का विकास अधिकतम 'नर' में है, वान भी अभी गीता ७-४ में उल्लेख में :—

'भूमिरापोड नलो वायुः रवं बुद्धिरेव च।
अहंकार इत्तीयं में भिन्ना प्रकृतिरुष्यता ॥'

अर्थात :—

पृथ्वी जल, अग्नि, आकाश, वायु, मन बुद्धि और अहंकार, ऐसे ये आठ प्रकार से विभाजित (मेरी) भिता-अपरा अथवा सांसारिक प्रकृति है। जीवन, जगत की कल्पना तक हमें प्राकृतिक शुद्धता एवम शुद्रता का ध्यान रखना है।

हम आज वायु प्रदूषण या मानसिक प्रदूषण की समस्याओं से जूझ रहे हैं। गंगा प्रदूषण की ओर हमारा ध्यान केन्द्रित है। हमारी योग पद्धित में हमने देह के निर्माण का ध्यान तो रखा है पर मानसिक सतुलन की भी चेष्ठा के साधन जीव-जन्तु, वनस्पति से ही लिए हैं। आसनों के नाम ही प्रतीक हैं :-

ताड़ आसन, गौमुख आसन, भुजंग आसन, म्यूर आसन, विल्लाव आसन, सिंह आसन, मत्स्य आसन, सूर्य नमस्कार आदि हम तो मानते हैं।

'एक साधे, सब सधे,
सब साधे सब जाये'

आसनों में आप उपयुक्त चुनाव का ध्यान रखें। तन मन को जोड़ें। प्रकृति, जीव जगदीश्वर का विचार कर ही दूसरा पहलू विकसित हुआ आयुर्वेद। प्रकृति, की सम्पदा से चिकित्सा पद्धति ने भरपूर लाभ दिया है। फल-फूल, जड़ी-बूटियां, गौ-गोवर से कीट नाश क्षमता, कस्तूरी, भस्म से

चिकित्सा, नाड़ी ज्ञान, प्राणायाम से असीम शक्ति सृजन आज भी हमें उपयोगी हैं।

वर्तमान विज्ञान प्रायः ज्ञान तक देखा गया है। रूस, आस्ट्रेलिया के लोगों में सूक्ष्म ज्ञान के अध्ययन जारी किए जाने की चर्चा सामने आई है। मैगनेटिक फोटोग्राफी आभा। मण्डल-प्रकाश पुंज चित्र खींज अध्ययन हुआ, मानसिक प्रक्रिया का जो सामन्याता प्रयोगशाला विज्ञान से अभी काफी अप्रमाणित है।

परन्तु योग-शास्त्र इससे अनभिज्ञ नहीं। योग शास्त्रों की अरण्य भूमिका को पूर्णतया समझें और लौट चलें पर्यावरण रक्षा की ओर।

याद रहे प्रसिद्ध विदेशी जर्मन विद्वान मैक्समूलर संस्कृत ग्रंथों के अध्ययन पर ही विश्वास करते रहे कि यदि हम सम्पूर्ण विश्व की खोज करें ऐसे देश का पता लगाने के लिए जिसे प्रकृति ने सर्व-सम्पन्न शक्तिशाली और सुन्दर बनाया है, तो मैं भारतवर्ष की ओर संकेत करूंगा। 'हमें दृष्टिकोण को स्पष्ट, स्वस्थ करना चाहिए। विश्वास कर हम प्रकृति का सम्मान करेंगे। क्योंकि कृत लोके पुरुषाऽभिजायते यथाकारी तथा भवति' भाव है : मनुष्य अपने द्वारा निर्मित संसार में उत्पन्न होता है।

ऐतरेयोपनिषद में लिखा है कि :—

"एष ब्रह्मैष इन्द्रः। एष प्रजापतिः। एते सर्वे देवा इमानि च पञ्च महाभूतानि, पृथ्वी, वायुशकाश आपो ज्योतीषत्ये (तानी) तानी मानि च क्षुद्रमि श्राणीव बीजानी तराणि, चेतराणि, चाण्डजानि च जारूजानि च, स्वेदजानि चोद्भिज्जानि चाश्वाः गावः, पुरुषा, हस्तिनो, यत्किंचेद प्राणि जन्गमे च पत्रत्रि च, यच्च स्तावरं, सर्व सत्प्रज्ञा नेत्रं, प्रज्ञाने प्रतिष्ठितम्।

भाव है :—

यह ही इन्द्र, एश्वर्यवान है। यह ही प्रजापति हैं। ये सारे देव, ये पांच महाभूत पृथ्वी, वायु, आकाश, जल और ज्योतियों यह कुछ मिले जुले कीट पतग एवं बीज तथा अण्डों से पैदा होने वाले जरायु से जन्म लेने

वाले, पसीने से उत्पन्न होने वाले भूमि से उगने वाले तथा घोड़े, गौए, पुरुष, हाथी जो कुछ यहां सांस लेता है, चलने फिरने वाले हैं, उड़ने वाले जगत में हैं, स्थावर हैं वे सर्वप्रज्ञानेत्र हैं। पूर्ण ज्ञान से चले हैं।

ईशावास्योपनिषद कहता है :—

ओइम पूर्णामदः पूर्णामिदं पूर्णातपूर्णां मुदच्येत। अर्थात जीव-जगत-जगदीश्वर मिल कर दृश्यमान जगत-प्रकृति स्वसता में पूर्ण।

साधारण शब्दों में कहा गया है कि उत्पत्ति चार प्रकार से है :—

१. जरायज :- अर्थात गर्भाशय में जार का वेष्टन जरायु यानी गर्भ से होने वाली उत्पत्ति जैसे मनुष्य, पशु

२. अंडज :— अण्डे से उत्पत्ति जैसे पक्षी, मछली।

३. स्वेदज :- स्वेद 'पसीना' से पैदा प्रकृति का अंग-जूं, खटमल।

४. उदिभ्ज :- पृथ्वी से ऊपर उठने वाली प्रकृति जैसे वृक्ष पौधे पत्थर।

मानव को प्रकृति से अध्ययन के अवसर हैं। उदाहरण है, भोगने को पदार्थ है और शांति के लिए पूर्वत हैं, समुद्रतटीय भाग है। वादियां हैं। मानव द्वारा स्वयं निर्मित वाटिकाएं हैं विहार हैं। लाभ उठाना भी उसी के ऊपर निर्भर है क्योंकि वह अपने कर्म के लिए, आदि भौतिक भोग के लिए स्वयं पर समय के लिए स्वतन्त्र है।

परिवार कल्याण के लिए योग का रास्ता लें

आज संसार वैज्ञान से उन्नत है। आज अन्तरिक्ष यात्रा प्रक्षेपास्त्र का युग है। ज्ञान वृद्धि हुई है। भौतिक सुख-सम्पदा से कुछ देश सभ्यता में अग्रसर माने गए हैं। लक्ष्मी उपासक प्रत्येक क्षेत्र में तो हैं पर मानसिक शांन्ति परम सुख की खोज वे भारतीय पूर्वीय संस्कृति की योग पद्धति में तलाश कर रहे हैं।

रुस, अमेरिका, आस्ट्रेलिया में योग संस्थान कार्यरत हैं। यन्त्ररहित सन्देश पहुंचाना, (साईंस आफ टेलीपैथी) संम्भव माना जा चुका है। यात्री या संत के मस्तिष्क के पीछे दिव्य प्रकाश पुंज की तस्वीरें खिंची जा चुकी है और वह मैकाले शिक्षा पद्धति वालों की कोरी कल्पना का लाच्छन धो चुकी है। आयुर्वेद व योग पद्धिति से रोग उपचार का महत्व बढ़ रहा है।

परिवार कल्याण में परिवार नियोजन एक भाग है। याद रहे संसार, भारत, चीन, पाकिस्तान, बंगलादेश जनसंख्या वृद्धि से दुःखी हैं. रोगग्रस्त हैं, प्रति व्यक्ति आय में पिछड़े हैं तो कुछ देश अधिक बच्चे पैदा करने पर सुविधायें देते हैं। विशेष भत्ते मन्जूर करते हैं।

परिवार कल्याण के हमारे स्वन्त्रता धर्म निरपेक्ष, समाजवादी, प्रभुता सम्पन्न राष्ट्र का उत्तरदायित्व है हमारे गांव, शहर दूर-दराज के भागों में नियुक्त चिकित्सक, स्वास्थ्य कर्मचारी, समाज सेवी परिवार नियोजन संदेश फैला रहे हैं, नलबन्दी या नसबन्दी शिविर आयोजित करवा रहे हैं और गर्भ-निरोध गोलियां निरोध आदि मुफ्त बांटते हैं तो शिशु रक्षा, प्रसूति रक्षा, रोग रोक के लिए प्रयत्नशील हैं।

मानना पड़ेगा कि आज के आंकड़ों से, शिशु-प्रसूता मृत्यु दर से, गरीबी की रेखा से नीचे लोगों की प्रतिवर्ष वृद्धि से हमारे उत्पादन के साधन (जो सीमित हैं) जनसंख्या वृद्धि से तालमेल नहीं रख सके। आज हम अस्सी करोड़ मानव देहों का देश है पर संयुक्त राष्ट्र संघ हमें पांच बड़ी शक्तियों में स्थान नहीं दे रहे। अज्ञानता, अशिक्षा, अन्धविश्वास हमें दुखी कर रहे हैं।

अतः स्थाई समाधान चाहते हो तो राष्ट्रपिता के गृहस्थ-भोग के अनुभव के पश्चात दी गई सीख, परामर्श पर ध्यान दें। योग क्रियाओं, योग विचार में परिवार नियोजन, परिवार कल्याण गृहस्थ सुख-शांति की अधिक क्षमता है। विश्वास, अध्ययन, अभ्यास से हम दीर्घायु, स्वस्थ, सम्पन्न, सुखी हो सकते हैं, तब हम गर्भपात, गर्भरोध की हीन भावना से बचेंगे, गोलियां खाने की आवश्यकता न रहे, रोगमुक्त भी रहें।

दैनिक ट्रिब्यून के २८ जून, ८९ के अंक ने परिवार कल्याण के लिए योग के महत्व के 'योग दिव्य मन्दिर' चण्डीगढ़ का लाभ प्राप्त का चित्र छाप कर लिखा है - ऐसे मामले जिनमें विशेषज्ञ और अस्पतालों के बड़े डाक्टर भी जवाब दे देते हैं वहां किसी व्यक्ति को योग अभ्यास से नई जिन्दगी मिल जाती है।' योग एक जीवन पद्धति है। योग में आसन प्राणायम मुद्रा बांध आदि परिवार कल्याण व जीवग के लक्ष्य धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष के साधन हैं।

योग मन, बुद्धि या चित्त को वश कर कल्याण मार्ग की ओर प्रेरित करता है। 'योगः चित्त वृत्ति निरोध.' पातांजलि का कथन है। योगमय जीवन कल्याणकारी है ब्रह्मचर्य केवल कंवारी के लिए ही नहीं, गृहस्थ, प्रत्येक नागरिक व्यवसायिक, श्रमिक, कर्मचारी, अविकारी को भी आवश्यक है। वैसे तो ब्रह्मचर्य की बात सामान्य रूप से लोग शरीर से, लिंग से मैथुन समझते हैं परन्तु याज्ञवल्क्य कहते हैं।

कर्मणामनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा।
सर्वत्र मैथुन त्यागी ब्रह्मचर्य प्रचक्षेत॥

भाव है कि :—

हमेशा सब परिस्थितियों में मन, वचन और कर्म से मैथुन [स्त्री सम्भोग, पुरुष के साथ अनैतिक, अप्राकृतिक मैथुन या हस्त मैथुन] का पूर्ण त्याग ब्रह्मचर्य कहलाता है। याद रहे वैवाहिक जीवन में भी ब्रह्मचर्य व्रत का विधान है, आवश्यकता है। विवाह, स्त्री पुरुष का जब चाहे, जैसे चाहे मैथुन का लाईसैंस नहीं है। विवाह तो सृजन की पवित्र मर्यादा का मार्ग है। विवाह तो शुभ, दो पवित्र आत्माओं का मिलन है, स्वयम् स्वीकृत बन्धन है, श्रद्धा विश्वास का संगम है। अतः गृहस्थी, शादी-शुदा युगल भी इच्छा ऋतु समय, सामान्य सामाजिक नैतिकता [देश काल संस्कृति सभ्यता के अनुसार विभिन्नता तो होगी] के अनुसार केवल अपनी पत्नी या अपने पति के साथ सम्भोग करने वाला या करने वाली भी ब्रह्मचारी है।

'काम, क्रोध, लोभ, मोह को भजनों में, पुस्तकों में शत्रु कहा है पर उस ही समाज में विवाह का पवित्र अर्थ कन्या को, वर को वधु सौंपने, हर्ष उल्लास के के साथ सम्बन्धियों के सामने मर्यादा से विवाहित आनन्द, सन्तोष, प्राकृतिक सन्तुलन की रीत भी बनाई है। परिवार की मर्यादा लांघ अनचाहे बच्चे पैदा न करें। यही नहीं हम राष्ट्र की अवस्था को भी समझें। हमारे पास धन-दौलत, साधन प्राप्त हो तो भी एक बच्चा ही राष्ट्र की मांग है। राष्ट्र तो बढ़ती जनसंख्या के कारण चिन्ताग्रस्त है।

भारत प्रतिवर्ष जनसंख्या वृद्धि आज भी 2.5 प्रतिशत है। इसे एक प्रतिशत करना आवश्यक है। जनसंख्या विस्फोटक रोकने पर ही हम करोड़ों रुपये खर्च कर रहे हैं अगर सोचें समझें तो परिवार कल्याण और योगमय गृहस्थ जीवन की अवहेलना कर हम महामारी संक्रामक रोग और प्राकृतिक प्रकोप जैसे बाढ़ भूचाल, सूखा, अधिक वृष्टि, तूफान तथा युद्ध आदि मैलत्यूज सिद्धान्त को साकार तो नहीं कर रहे हैं ?

योगासन, प्राणायाम, योग मुद्रा, योग बन्ध के द्वारा रोगों की रोकथाम उपचार पुनः शक्ति सृजन सम्भव है। पश्चिम के देशों में भी योग की स्वास्थ्य वर्धक रोग निरोधक, सन्तान निरोधक, रोग निवारक क्षमता वैज्ञानिक आधार पर मानी जा चुकी है। महर्षि पतंजली द्वारा निर्मित अष्टांग योग में से वहिरंग विकास के साधन यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहर [इन्द्रिय संयम]

परिवार कल्याण की भौतिक विकास आधारित दुनिया को शान्त सुखप्रद जीवन की औषधि है। कुछ आसन तो परिवार नियोजन सन्तान प्राप्ति की क्षमता वृद्धि, स्वास्थ्य रक्षा से सीधे सम्बन्ध रखते हैं पर इन्हें पुस्तक से पढ़कर, टी वी. पर देखकर न करने से आपको पूर्ण लाभ न हो। योगाचार्य अनुभवी व्यक्ति से सांस विचार नियन्त्रण, नियमित क्रिया सीख कर करने से मास या तीन मास तक अभ्यास, विश्वास से आहार, विचार विहार को स्वीकार करना आवश्यक है। जीवन की बहुधा क्रियाएं शरीर की पेशियों पर आधारित है। मानव शरीर में चार सौ के करीब पेशियां है। जिनके द्वारा कोषाणुओं का निर्माण उत्पन्न मल-मूत्र का निष्कासन होता है। 10 इन्द्रियों द्वारा हमारा जीवन संचलन व्यक्त है। मन ही इन्हें काबू कर लेता है। मन पर रोक, मन की साधन सम्भव है। योग में मन, बुद्धि चित्त तथा शरीर और आत्मा का तालमेल सीखते हैं। जीवन को सुखद, सम्पन्न संतुलित सुन्दर बनाने का प्रयत्न है। सत्यम् शिवम् सुन्दरम् सम्भव है।

उपयोगी आसन कुछ निम्न में से सीख लें, अपना लें :-

वाज्रासन :- तीव्र रक्तचाप को शांत करने के लिए मानसिक निराशा को दूर करने, स्मृति क्षय को रोकने, स्त्रियों के बांझपन को दूर करने, गर्मधारण क्षमता बढ़ाने को उपयुक्त हैं।

शशाकासन :- महिलाओं के गर्भरोग को रोकने में सहायक है।

भृजंगाशन :- महिलाओं के रजस्त्राव को नियमित करता है। स्त्रियों के मूटरस, ओवरीज को मजबूत करता है।

सर्वांगासन :- इससे प्रजनन अंग, हड्डियों तथा कामेंन्द्रियों का विकास होता है। बांझपन, प्रमेह, मोटापा, रक्ताल्पता आदि दूर होते हैं।

शीर्षासन :- जनेन्द्रियों सम्बन्धी रोग ठीक करता है।

शलआसन :- स्त्रियो के गर्भाशय सम्बन्धी रोग दूर करता है।

धनुरासन :- योन-विकार, मासिक धर्म के रोगों से लाभदायक है।

पश्चिमोत्तानासन :- स्त्रियों के प्रदर व प्रमेह रोगों में लाभ देता है।

हलासन :- शक्ति, उत्साह, स्फूर्ति अतः स्वास्थ्य में उत्तम है। स्त्रियों के कष्टार्तव, उदर-विकार में लाभप्रद है।

पदमासन :- पुसंत्वशक्ति स्थिर करता है। योगासनों में मूल आसन है।

शव-आसन :- अनिन्द्रा, उच्च या निम्न रक्तचाप, हृदय रोग शक्ति की कमी, उत्साह अभाव में लाभ दे सकता है। स्थिरता लाता है।

प्रणायम :- आंतरिक शक्ति वढ़ाता है। प्राण, अपान, उदान, समान व्यान को सीख गृहस्थी भी लाभ उठाते हैं। पूरक कुंभक, रेचक से वहुत से रोग रुक सकते हैं। नाड़ी शोधन प्राणायाम, उज्जादी प्राणायम भस्त्रिका प्राणायम इसके विभिन्न सीखने वाले अंग हैं।

वध मुद्रायें :- योग में ब्रह्मचर्य रक्षा, शक्ति नियन्त्रण, मनवांछित शक्ति प्रवाह, शक्ति सृजन में बन्ध (मूल वध जालन्धर बंन्ध, उड्डियन बन्ध) मुद्राएं (अश्विनी अ. स्वामी गीतानन्द गिरी (एफ. आर, सी. एस.) संचालक आनन्द आश्रम पांडिचेरी ने परिवार नियोजन के लिए ओलि मुद्राओं का प्रयोग उचित पाया है।

योगिराज श्री चन्द्रमोहन जी महाराज सिद्ध गुफा स्वाई आगारा ने सिद्ध योनिआसन एवं प्राणायाम (उर्ध्व रेतस) को परिवार नियोजन के लिए उपयुक्त पाया है। वज्रोली मुद्रा के अभ्यास से वज्रनाड़ी को नियन्त्रित की वीर्य स्खलन को रोक सकते हैं। इस योगिक क्रिया से परिवार कल्याण सहज है। गृहस्थ जीवन सफल व सन्तुलित हो सकता है। अभ्यस्त रीति से रति करने से गर्भ स्थापना रोकना सम्भव है। शक्ति मुद्राओं के अभ्यास से लगभग वीस हजार सुक्राणु ही क्रियाशील होने देना सम्भव है जो योगासत योगबन्ध, योग मुद्रा और संकल्प वल से प्रमाणित हो गया है।

शरीर, मन, आत्मा के समुनन्त, सुखी, सम्पन्न व सुन्दर विकास एवं ताल-मेल से मानव देह का पूर्ण विकास होता है। योगिक क्रियायें जिस्म की पुष्टि करती है। प्राणशक्ति से नियमित व्यय, संचय, संचार से इष्ट की धारणा, ध्यान जुड़ जाती है। इससे शांति, दीर्घ आयु प्राप्त होती है। बुढ़ापा प्रतीत नहीं होता। चिर निन्द्रा के स्वागत को आप तैयार रहते हैं। मृत्यु में सृजन का विचार मोक्ष की ओर कदम है।

अतः कहा है :- 'यज्ञोदानं तपश्चैन पावनानि मनीषणाम।'
अर्थात् यज्ञ, दान और तप रूप कर्म बुद्धिमान पुरुषों को पवित्र करने वाले हैं।

प्रकृति-सर्वोच्च-वरदान

बचना है तो वृक्ष बढ़ाओ,
संतुलन खोया पुनः बनाओ।

पाठक वृन्द,

एक समय था जब भारतवर्ष जगत गुरू कहाता था। हमारे देश की सन्तानें, राजा हो या रंक, गुरूकुल में गुरू या आचार्य के पास अपना बाल्यकाल विताते थे। ज्ञान, शिक्षा-शास्त्र एवं शस्त्र दोनों खुले में, स्वच्छ वायु में स्वच्छन्द वातावरण में प्राप्त कर सम्पूर्ण प्राणी होने के लिए अग्रसर होते थे। गुरूकुल शिक्षा विहार होते थे। नगर से दूर वनों में अथवा प्राकृतिक वातावरण में शिक्षार्थी वन्य प्राणियों के सम्पर्क में साहसी बनते थे। दशरथ, कृष्ण, सुदामा, एकलव्य, शकुन्तला आदि का शिक्षाकाल हमें आकर्षित करता है।

आज बहुमंझली इमारतों में, भीड़ में, शहरों की गलियों में घुटन है। अप्राकृतिक, असंन्तुलित व्यवस्था में मर्यादा, सांस्कृतिक धरोहर से हम बहुत हट चुके हैं। अक्षर-ज्ञान से शिक्षित मानव समाज के भौतिक जीवन में फंसकर वनों का अन्धाधुन्ध कटान कर धरती वृक्ष रहित कर रहा है। खनिज पदार्थों के खदान से हवा को दूषित कर रहा है, उद्योग विकास से वायु जल प्रदूषित हो रहे हैं। बढ़ती जनसंख्या बिनाश की गति में सहायक है।

"प्रकृति-जीव-आत्मा," सृष्टि की मूलभूत बात है। डार्विन का विकास सिद्धान्त भी जल-थल से ही मानव उत्पत्ति मानता है। हमारे शास्त्र पंच तत्व से ससार रचना मानते हैं। जड़ और चेतन सृष्टि का अस्तित्व तो श्रेष्टत्तम जीव मानव के विवेक की ही समझ की बातें हैं। मानव कार्य में स्वतन्त्रता है। यह प्राणी देव भी बन सकता है, दानव भी बन सकता है। साधु संगत, सु-सस्कार युक्त विद्या से ही सत् रज तम् स्वभाव का बोध होता

है। त्रिगुणी प्रकृति हर प्राणी के स्वभाव में है। अतः सद्बुद्धि का विकास सम्भव है। माया, मोह में फंसने से बुद्धि विकृत हो सकती है। तब प्राकृतिक संतुलन मनुष्य रुपी जीव ने ही अव्यवस्थित कर दिया। गम्भीर अनैतिकता, सम्भ्रान्त विचार, असीम अर्थिक लालसा के कारण, हम भूल गए हैं कि वन हमारी सभ्यता एवम् संस्कृति के अभिन्न अंग हैं।८

हिमाचल में ३८.३०% भूमि पर वन है। इनमें असंख्य, अमूल्य नाना प्रकार के रंग-बिरंगे पशु-पक्षी विहार करते हैं। वन्य प्राणी की महत्ता को समझा वन्य प्राणी हमारी राष्ट्रीय सम्पदा है। स्वतन्त्र भारत, विश्व की संस्थाओं ने वन और पर बहुत देर बाद जब भय छा गया प्रदूषण से, वन्य प्राणी के, विनाश से, बाढ़ से, भू-कटान से और भूखमरी से।

वैज्ञानिक यन्त्रों, बन्दूक, बारूद ने हमारी संहार शक्ति बढ़ा दी और हमने मांस खाल, परों के लिए जीव जन्तुओं का विनाश कर दिया। वन के कटे वृक्ष, शान्ति भंग की और वन्य प्राणी घर रहित हो गए। प्रकृति रूठ गई और अकाल, महामारी ने भयानक प्रकोप दिखाया। अभी सितम्बर, ८८ में हिमाचल, पंजाब हरियाणा में बूढ़े, युवक बच्चे, पालतू पशु प्राण खो गए। करोड़ों की फसलें तबाह हो गई। कई वर्षों तक खेतों का रेत, पत्थर नहीं हटेगा कटी भूमि पुनः खेती योग्य होगी। राज्य सरकार का ध्यान पुनः स्थापना की ओर मुड़ गया।

बढ़ती जनसंख्या, भौतिकवाद की ओर अधिक रूझान, उत्पादित वस्तुओं के लिए मण्डी, उद्योगों के लिए कच्चा माल, २४ घण्टे वाहनों, कारखानों का धुआं, असन्तुलित कटान, खदान, अनैतिक मानव विकास ने प्रदूषण वृद्धि से पर्यावरण का भयानक दृश्य चित्रित कर दिया है। काश! हम इस चित्र को समझ लें। हम जिस शाखा पर बैठे हैं उसे ही अनजाने बहरे-अन्धे, की तरह काट रहे हैं। समृद्ध देश सम्पत्ति के लिए और अविकसित तीसरी दुनियां के देश निर्धनता, अशिक्षा के कारण प्रदूषण फैला रहे हैं। इसलिए ही पूर्व प्रधानमन्त्री—राजीव गांधी ने समय रहते सचेत किया है :-

"सूखे और बाढ़ के प्रकोपों की बढ़ती हुई तीव्रता और मरू भूमि का फैलाव हमें उस संकट का संकेत देता है जो वनों के प्रति हमारे गलत रवैये के कारण हुआ है। हमें इस प्रवृत्ति को बदलना है।"

आशा की किरणें हैं वानिकी, पर्यावरण संरक्षण पर राजकीय ध्यान, कुछ संस्थाओं के प्रयत्न बहुगुणा का चिपको आन्दोलन। वृक्षारोपण कार्यक्रम वन-महोत्सव, वन्य प्राणी विहार स्थापना, हिमाचल प्रदेश सरकार द्वारा शिकार पर ५ वर्षों के लिए कानूनी रोक और वन एवम् वन्य प्राणी रक्षा के लिए प्रचार प्रसार।

विश्व राष्ट्र संघ, भारत सरकार, राज्य सरकारें इस समस्या से भली-भान्ति परिचित हैं। अतः "गंगा शुद्धी परियोजन" पर करोड़ों रूपये खर्च कर रही है। वानिकी विश्व विद्यालयों की स्थापना को प्रोत्साहन दे रही है। हिमाचल प्रदेश के सोलन जिला में डा० यशवन्त सिंह परमार हॉर्टिकलचर एण्ड फोरेस्ट्री युनिवर्सिटी कार्यरत् है, सराहनीय कार्य कर रही है। राष्ट्रीय शिक्षा एवम् अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली के माध्यम से भारत के शिक्षा संस्थाओं में वानिकी विषय का पाठ्य पुस्तकों में समावेश कर चुकी है। यह सब क्या है।

हम आज वैज्ञानिक ढंग से समझने लगे हैं कि हमारे पूर्वज क्यों कहते थे :—

पीपल पत न तोड़िए
वड़ी न वाईए घाओ।

पीपल को पूजते हैं। आज भी ब्रह्म समझ कर क्योंकि एक वृक्ष १० पुत्रों के समान सुखदायी है। एक वृक्ष पीपल से २७० वृक्षों बराबर ऑक्सीजन का लाभ है। योगी लोग कहते हैं यदि मनुष्य संयम से रहे और प्रतिदिन ४ आंवलों का रस पीए तो १७५ वर्ष की आयु पा सकता है। तुलसी

का पौधा भारत के घरों, मन्दिरों में स्वयं लगाना, पूजना आज भी है क्योंकि इससे वायु पवित्र होती है, यह पौधा कीटनाशक है, इसके पत्ते औषध में लाभकारी है।

बड़े शहरों. महानगरों में पार्क व्यवस्था आवश्यक हो गई है क्योंकि धृक्ष, फलदार पौधे नगरों के पेड़ माने जाते हैं। तनों से जलाशयों से मानव को प्रकृति ने बिना मूल्य के गुच्छी, चिलगोजा, कितने ही फल-आखे, हीर, काफल, जरैंथ दाओगले, अंजीर के छोटे फूल, दाड़, अनारदाना आंवलो, बिल आदि दिए हैं, पहाड़ी क्षेत्र में। आम, खजूर, नारियल, केला अदि स्वयम् भी पैदा होते हैं। सब्जी का भण्डार भी वन है कचनार रसूननों गुलवंश, आचार के लिए बांस आदि का आचार बनता है। थूरे, साग सब्जी भी कवारपट्ठा, लियूंगड़ साग, रामबाण की गोभी प्राकृतिक पालक, आरबी के पत्ते, छूछ का साग आदि। औषधियों की बूटियां, घूप की जड़े, काला जीरा, भी इन वनों से प्राप्त है। पर जहां 'वन-माफिया' ने अवैध जंगल काटे हैं, वहीं औषधियों के लिए वनों का अन्धा-धुन्ध प्रयोग विशेषतया पौधे उखाड़कर विनाश कर रहे हैं। खैर से कत्था देवदार की जड़ो से केलो का तेल, कसमल से रसौत आदि वनों से ही प्राप्त है। हम सावधान रहें, वृक्ष लगाये भी।

वन्य प्राणी भी वनों में ही रह सकते हैं, वे सुरक्षित हों, उन्हें घर भोजन, शांत वातावरण चाहिए। पर्यटक आकर्षण का साधन हैं-ये प्राणी। साहस की क्रीड़ा-स्थली है-वन्य प्राणी विहार। ये ऋषि-मुनियों के प्रेरणा स्रोत हैं। पर मानव ने बन्दूक, बारूद से मांस, खाल, क्रीड़ा या पैरों के लिए विनाश आरम्भ कर दिया है, इन बेजवान वन्य प्राणियों का। वन कटने से भी इनका भोजन घर नहीं रहा, अतः कस्तूरी मृग विहार, संरक्षित वन-विहार की स्थापना करनी आवश्यक हुई, हिमाचल सरकार वन विभाग, वन्य प्राणी विभाग, पर्यावरण सुरक्षा विभाग द्वारा २९ वन्य प्राणी विहार, सुरक्षित स्थान वन स्थापित कर चुकी है। प्रकृति सुरक्षा में सर्वत्र का भला है।

प्रकृति सूर्य, चन्द्रमा, धरती, समुद्र, वन, वन्य प्राणी, जीव-जन्तु और मानव ही उस शक्तिमान का स्वरूप है जिसे हम ब्रह्मा विष्णु महेश कहते हैं। अंग्रेज गोड जी० ओ० डी० भी इनके ही द्योतक हैं। वह सत् चित् आनन्द हैं। उसके विशाल स्वरूप को ही नोबल पुरस्कार विजेता रवीन्द्र नाथ टैगोर ने सत्यम् शिवम् सुन्दरम् में पाया। अतः ठीक कहा है :-

वायु-जल जीवन के दाता,
वृक्ष हैं स्वस्थ राष्ट्र निर्माता।

'स्वस्थ' को ध्यान से समझें। बोध हो जाना, यदि मानव के शब्दार्थ तो तन्दरुसत, हैल्दी ही है, "स्व" का अर्थ है अपने आप से अपनी आत्मा से स्थ का अर्थ है स्थिर होना, टिक जाना, शांत हो जाना, भटकना नहीं। आत्मा के प्रति राष्ट्र के प्रति हम चेतनामयी हो जाए, जियो और जीने दो को समझें, भौतिक सम्पदा का सन्तुलित प्रयोग करें तो हम अपना, अपनी आने वाली नस्लों (संतति) का उपकार करेंगे। हम सु-संस्कृत बनेगें। हमें देश की माटी से, प्रकृति से संविधान से निष्ठा जोड़नी होगी क्योंकि—सभ्यता का उदय वनों से होता है।

आज राष्ट्रीय शिक्षा नीति में वानिकी बिषय पाठ्यक्रम में सम्मिलित किए गये हैं। ताकि बौद्धिक चेतना हो जाए, हम समय रहते जाग जाएं, महाविनाश से बचें। बौद्धिक जागृति औपचारिक शिक्षा अनौपचारिक दोनों से मानव संभव है। शिक्षा विकास ग्रस्त और क्षतिप्रद प्रवृतियां दूर करने में सहायक होगी। नैतिक होगा, आध्यात्मिक होगा तो प्रकृतिक का शोषण घट जाएगा। वह संम्भवतः स्वयम् अपने पर रोक लगा ले। अतः वह अनुभव कर सकता है :—

कोई नहीं देखता, तो कोई देखता है,
कोई नहीं सुनता तो कोई सुनता है,
कोई प्रण करता है तो कोई परखता है,
तुम निभाओ कसम कोई आवाज देता है।

डा. अम्बेदकर :
कर्त्तब्य-परायण-मुक्तिदाता

इतिहास हमें सचेत करता है हम समझें या लाभ उठाए तो हम बुद्धिवान हैं, तो ही हम पशु से हटकर पुरुष हैं। संस्कृति के द्वारा पोषित मान्यताए हमे कल्याणकारी होती रही हैं। परन्तु ध्यान से अध्ययन करने पर हमें समय-समय पर उनकी उपयुक्तता का अवलोकन कर संशोधन भी कुछ बुद्धिजीवी, कुछ शक्तिशाली, कुछ धनी नर स्वार्थ की ओर वह गए हैं। अपने स्वर्णिम पद से अपने ही समाज के देह धारियों का अधिकार छीनने में प्रसन्न हो गए बड़ी मच्छली छोटी मच्छली को खा लेती है, 'या फिर भेड़ पर की ऊन कोई नहीं छोड़ता है।' अथवा ये अभागे हैं' आदि कह कर उपयुक्त ठहराते रहे कि दलित (हरिजन) या अछूत हमारी सेवा को बनाए गए हैं।

इसी प्रकार के अमानवीय विचारों के लेकर भौतिकी सुखों के लिए शोषण आधारित नियम बनाकर उन्हें 'धर्म-ग्रन्थों का वाक्य है' प्रचारित किया, 'हमारे पूर्वजों की मर्यादा है' की दुहाई देते रहे। इस प्रकार उन्हें पिंजरे का पक्षी बना दिया, इनसे सेवा लेते ही रहे। पर दुःख है कि इन्हें विकास के अवसरों से, ऊर्ध्वगामी उन्नति से बचित कर दिया।

इसी से दोष पूर्ण जाति-प्रथा ने जन्म आधार पर समाज व्यवस्था का घिनौना वातावरण आज भी शुद्ध नहीं होने दिया है हालांकि भारतीय संविधान इसे गैर कानूनी मानता है। अछूत निवारण नियम इस ही आधार पर भेद भाव पूर्ण व्यवहार प्रमाणित होने पर दण्ड की व्यवस्था करता है।

यह धारणा है कि हिन्दू धर्म का प्रश्न पूर्ण, अवांछित पहलू हिन्दू का ही नासूर है। अछूत सोच हानिकारक है, घाटे का सौदा है। परन्तु सिगरेट के पैकट पर लिखा होता है:—'स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है' पर कौन

ध्यान दे रहा है। बाजारों, मुहल्लों में सड़कों, नुक्कड़ों पर सिगरेट बेचने वालों की दुकाने, रेड़ियां उद्योग बढ़ रहे हैं। नशीली दवाई के अवैध व्यापारी और किशोर उपभोक्ता बढ़ रहे हैं। कारण स्पष्ट है कि वेद भाष्य कर्त्ता अद्वितीय विद्वान रावण भी सीता में आसक्त रहा। इन्द्रिय सुख की लालसा ने उसे भ्रान्त कर दिया। अपभ्य, असीम विटामिन प्रयोग क्या हानिकारक नहीं होता ?

"भ्रांत संस्कार सत्य ज्ञान की प्राप्ति में बराबर बाधक बने रहे हैं" यह कहना श्री दीपचन्द आर्य का पर्याप्त सत्य है। समाज की इस दुर्बलता को बहुत पहले महात्मा बुद्ध, ऋषि दयानन्द सरस्वती ने झझकोरा था। राष्ट्र चिन्तक महात्मा गान्धी, जी ने हरिजन कल्याण का आन्दोलन चलाया इनके न्यायसंगत आन्दोलन को आगे बढ़ाया वर्तमान मनु, कर्तव्य परायण, करोड़ों भाग्यहीन बन्धुवा समझे जाने वाले मानव—जिनमें दलित, अबला व निःस्हाय बालक, वेगारु, श्रमिक, कृषक सम्मिलित थे—के मुक्तिदाता डाक्टर अम्बेदकर जी ने। महात्मा गान्धी, पं० जवाहर लाल नेहरु, पंडित मदन मोहन मालवीय से मिलकर अंग्रेज सरकार से पिछड़े वर्ग के हितों की रक्षा का प्रश्न उभारते थे, यह बाबा फरीद तथा गुरु नानक के निम्न विश्वास को साकार देखना चाहते थे :—

"अवुल अल्ला नूर उपाया,
कुदरत के सब बन्दे,
इक नूर से सब जग उपजा,
कौन भले, कौन मंदे।"

विडम्बना ही कहें कि अनजाने में हम प्राकृतिक नकारात्मक अवगुण धारण कर शोषण करते रहे हैं। आज भी चाहे-अनचाहे बहुधा व्यवहार में बहुत से स्थानों पर, उत्सवों पर, घरेलू त्यौहारों में, पूजा स्थलों पर भेद-भाव पा लेते हैं। यह काली धुन्ध की छाया हमें घेरे हैं। रंग भेद अछूत विचार हरिजन, अनुसूचित जाति प्रमाण-पत्र, आरक्षण अथवा सुरक्षित स्थानों के

मुद्दों पर टकराव अन्ततः है क्या ? आदिवासी, अशिक्षित अविकसित गरीबी की रेखा से नीचे के लोग, उपेक्षित लोग, अपंग आर्थिक, सामाजिक राजनैतिक समता के अधिकार माने ही जाने चाहिए क्योंकि :-

एकोवशी सर्व भूतानामान्त्रत्मा एक रूप वहुधा य करोति,
तमात्मस्थितम येनुपश्यति धीरास्तेषां शाश्वत न नेतरेषाम।'

पश्चिम के देश विज्ञान के भौतिक अंग से अग्रसर समझे जाने वाले लोग पूर्व के लोगों को समता का दर्जा नहीं देते, यथार्थ को स्वीकार नहीं करते और हमारा अंग्रेजी युग का शिक्षित वर्ग भी भ्रांत है।

"सर्व भूतहिते रताः' डॉ० अम्वेदकर कर्मयोगी हुए हैं। विदेशी एवं स्वदेशी शिक्षा से विभूषित, सर्वोच्च डिग्री अर्जित दार्शनिक, मेधावी वकील, दृढ़ संकल्प भ्रातृ उत्थान कार्यकर्त्ता तपस्वी और भारत भू से प्रेरित देश भक्त सदा ही अहिंसा और सत्य के पुजारी महात्मा गांधी का सम्मान करता रहा और उनके सहयोगियों से मिलकर देश अभ्युदय में लगा रहा। उसके हृदय में अक्षय तथा तीव्र ध्येयनिष्ठा सदैव जागृत रही।

इनके स्मारक मैंने अन्ध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, तमिलनाडु में स्थान-स्थान पर देखे। इनकी जीवनी पढ़ी और समझा कि वास्तव में ये दलितों के मसीह थे। उन्होंने विषमताओं को हंसी से झेला, जन्म जात आधारित विचार की उपेक्षा सामना गम्भीरता से किया और भारतीय संविधान में उपेक्षितों की रक्षा की। उन्होंने प्रजातन्त्र को दृढ़ आधार दिया है। ४० वर्षों से हमारा देश भारत 'तीसरी दुनिया की आशा' के रूप में उदित हुआ है। विदेशी चौथी दुनिया वालों को अचम्भा है तथा दो शक्तिशाली विरोधी विचार धारा वाले गुटों का सन्तुलन बिन्दु है : कारण है कि प्रमुख भूमिका वाले डा. अम्वेदकर ने भारत को "प्रभुत्व सम्पन, समाजवादी, धर्म निरपेक्ष, लोकतन्त्रात्मक गण राज्य की भूमिका दी।" धर्म निर्पेक्ष का भाव है "सर्व - धर्म - सम - भाव"

डा. अम्वेदकर स्वतन्त्रा संग्राम के समय के सामाजिक राजनैतिक कार्यकर्त्ता रहे। अंग्रेज फूट डालो की नीति का पालन करते रहे। गर्म-दल,

नर्म-दल, जाति समुदाय आधार पर प्रतिधियों का चुनाव तथा १९०६ से पाकिस्तान स्थापना का विचार कुछ विवादास्पद प्रसंग रहते रहे। अतः हरिजन शब्द पर डाक्टर अम्बेदकर 'मूक नायक' पत्रिका में अपनी लेखनी द्वारा प्रचार - प्रसार प्रहार करते रहे।

यदि दलित को हरिजन मान लें तो शेष के हरि कौन हैं? अन्य पूर्वकालीन समाज सुधारक महात्माओं विचारकों की भांति वे भी मानते थे कि भारत के बहुत बड़े अपने ही समुदाय के अंग को हमने दासों की तरह जीवन जीने पर विवश किया। इस ही लिए 'तुम सम्भालो' कविता को स्वर मिला है :-

ये धूल उडाने वाले, तुम सम्भलो,
गिरती झोंपड़ियां, गन्दी बस्ती,
आह। खौ-खौ हाय - हाय,
ये दुखद विडम्बना, कुछ,
ये धूल उडाने वालो तुम सम्भलो।
तुम हित हम जागे
जेठ, माघ कुछ न समझा,
खेत बीजे काटे।
तुम भण्डार, भरो
हम रहे काश्तकार,
इज्जत तुम्हारी,
हम कमीन रहें,
धर्म-कर्म हमारे लिए,
धर्मराज के पुत्र तुम।

संस्कृत हमारी भाषाओं की जननी है, यह ग्रन्थों की भाषा है, इस ही भाषा के अध्ययनके लिए डाक्टर जी को जर्मनी के द्वार खटकाने पड़े, क्या करें उन कर्णधारों को जो संस्कृत भाषा का ज्ञान सबको प्राप्त करने से बंचित् रखना चाहते थे, सबको सिखाते नहीं थे।

डाक्टर जी हिन्दू धर्म की कुछ कुरीतियों से क्षुब्ध हो गए। कारण भेद-भाव का व्यवहार। उन्होंने कह दिया कि वे हिन्दू होते शरीर नहीं त्यागेंगे। विभिन्न पूजा पद्धतियों वाले तो है ही इस देश के निवासी।

सब ने उन्हें अपनी ओर बढ़ने को निमन्त्रण दिया परन्तु डाक्टर जी ने स्पष्ट कर दिया और बाद में स्वीकार भी किया कि वे भारत भू से जुड़े हैं। अतः अहिंसा, सत्य, अपरिग्रह, समता, सहनशीलता, जियो और जीने दो तथा आत्मवत् सर्वे भूतेषु य पश्यति समर्थक बौद्ध धर्म से उनका भला होगा।

यदि हम उनके पालन पोषण, संघर्ष, शिक्षा, व्यवसाय, समाज उत्थान कार्यक्रमों को विचारें तो डाक्टर भीमराव अंबेदकर एक महान व्यक्ति स्थित-प्रज्ञ या उत्तम पुरुष थे। प्रत्येक स्थित प्रज्ञ सर्व साधारण लोगों को चतुर बनाने के लिए वैराग्य से अर्थात निस्पृहता से लोक संग्रह के निमित न्याय या उद्योग किस प्रकार किया करते हैं, इसकी ही साक्षात् मूर्ति थे डाक्टर अम्बेदकर जी। उन्होंने बेगार प्रथा के विरूद्ध संघर्ष किया, शोषण की इस सीमांतशाही कुप्रथा को समाप्त करने का आह्वान किया।

बन्धुवा मजदूर तो आज भी हैं कहीं-कहीं पर उनके प्रति दृष्टिकोण बदल चुका है। विवाह से पूर्व कन्या १८ वर्ष की, किशोर २१ वर्ष का न हो तो कानूनी अपराध है। विधवा को पुनः विवाह की अनुमति है। नारी उत्थान के ही उद्देश्य से पिता की सम्पत्ति में पुत्री को अधिकार प्राप्त है। महिलाओं की नियुक्तियों में हरिजनों की तरह आरक्षण व्यवस्था है।

ऋषि दयानन्द की इच्छा थी कि सबको आर्य ग्रन्थ मूल भाषा में मूल रूप में पढ़ने पढ़ाने, सुनने सुनाने का अधिकार उपलब्ध हो। शिक्षा सबको उपलब्ध हो। यह संविधान द्वारा मान्यता प्राप्त अधिकार है। जब स्वतन्त्रत भारत में पंडित जवाहर लाल नेहरू की केन्द्रीय सरकार बनी तो डाक्टर जी

कानून मन्त्री पद पर रहते हुए १९५६ में विरोध स्वरुप त्याग-पत्र देने से पहले निम्न कानून पास करवा चुके थे :-

१. हिन्दु मैरिज एक्ट, १९५५
२. हिन्दू सक्शन एक्ट, १९५६
३. हिन्दू मानियोरिटी एण्ड गार्डियनशिप एक्ट १९५६,
४. हिन्दू एडोपशनज एण्ड मैन्टेन्स एक्ट, १९५६

इस तरह महान विभूति ने भारतीय भूमि से ही पैदा हुई कुरीतियों को ललकारा, संबारा और सुधारा। देश-प्रेम, राष्ट्र एकता कोकभी ओझल नहीं किया। पृथकतावाद, जातिवाद, प्रान्त इनकी मानसिवता में नहीं था। ये तो मानते थे :—

"जननी जन्म भूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसि।"

क्योंकि स्थित - प्रज्ञ पुरुप कथा, बातचीत, युक्ति, दाव - पेच प्रसंग - यत्न तर्क चतुराई, राजनीति, भक्ति, सहनशीलता, तीक्ष्णना, उदारता, अध्यात्म ज्ञान, अलिप्तता, वैराग्य, धैर्य उत्साह निग्रह समता और विवेक आदि।

(गीता रहस्य पृष्ठ ३७२ से) को जीवन में संजोकर एक प्रज्जवलित दीप के समान न केवल हरिजनों को एवं मानव मात्र को प्रकाशित करते हैं।

ऋग्वेद में स्पष्ट निर्देश है कि समता का पालन करते रहें। भेदभाव त्याज्य है।

'ओ३म् समानो मंत्र: समिति: समानी।
समान मन: सह चितेमेहपाम। समानं मन्त्रमाभिन्त्रये व., समानने वो हविषा जुहोमि।"

अर्थात् :

हो विचार समान सबके, चित मन सबके एक हों,
ज्ञान देता हूं बराबर, भाग्य पर सब नेक हों।

सम्भवत: इन्हीं शास्त्र तथ्यों के आधार भूत संस्कारों के कारण भारत भू की महता से वे सजग रहें और स्मरण कराकर न्याय चाहते रहें।

हमारा कर्त्तव्य है कि उनके आदर्शों का पालन करें। उनका ऋण चुकाने का प्रयत्न करें।

उत्कृष्ट व्यक्ति

हम मनुष्य हैं, आदमी हैं, व्यक्ति हैं, या कहें हम द्विपद हैं। हमारे सोचने, समझने विचारने का ढंग अलग-अलग है। हम अपने द्विपदी समाज में एक ही भू-खण्ड के लोगों को, एक पूजा-पद्धति वाले नर-नारी को एक संविधान की छाया में पनपते नागरिक को भी कुछ अनचाहे, प्रश्नपूर्ण स्वार्थमय माप-दण्डों पर छोटे लोग, दलित, कमीन अथवा चण्डाल कहते ही नहीं अपितु उन से घृणा करते हैं, उन्हें बराबरी में बैठने नहीं देते, क्योंकि इस दुनिया की दृष्टि में वे उत्कृष्ट नहीं सम्भवतः सामान्य भी नहीं, वे सेवा करने वाले हैं, पर हीन माने जाने वाले जीव हैं। जब सर्व साधारण परिस्थिति में प्रायः उत्कृष्ट समझे जाने वाले व्यक्ति के आचरण से पर्दाफाश होने पर या अन्य कारणों से कहा जाता है कि अमूक आदमी धनवान तो है, शक्तिशाली है,

ऊंचे पद पर आसीन भी है पर उत्कृष्ट नहीं तो विद्यार्थी, शोधक अथवा चिन्तक पूछते हैं कि उत्कृष्ट व्यक्ति महान व्यक्ति कौन हैं ?

प्रश्न का उत्तर सरल है। रुको, प्रतीक्षा करो, विचारो, निहारो, चिन्तन करो अपने ही आस-पास देखो समझो। कितने ही स्त्री-पुरुष खेतों पर सड़कों पर, वस्तियों में भवन निर्माण में हंसते-गाते, प्रसन्न एक ही लक्ष्य रखें कि यह कार्य मुझे मिला है। मुझे पूरा करना है, मुझे इसके करने पर मजदूरी लेनी है। या कहें धन लेना है और अपने-२ परिवार का पालन-पोषण करना है मग्न है, काम ही उसकी साधना है। शुद्ध आय से सादा, सन्तोषमय जीवन ही वह समझा है। आनन्द उसकी अनुभूति है, ईश्वर आस्था, कर्म में विश्वास उसकी धरोहर है। ये सन्तुष्ट कार्य में ही मस्त मानव परिश्रम करते हैं, पेट भरते हैं, खुले आकाश के तले ही सो लेते हैं। फुटपाथ पर ही रात काट दिन को काम पर जा, कठिनाइयां झेलना इनका सामान्य जीवन है। समाज के उच्च वर्ग, धनी वर्ग, सम्पन्न वर्ग के लिए उत्पादन करना निर्माण करना, रहने योग्य वातावरण करना, सफाई करके, बाटिका बनाकर, रंग

रोगन कर, काट छांट कर···अन्य छोटे पर आवश्यक कार्य करना ही इन करोड़ों स्त्री-पुरुष की दिनचर्या है कर्त्तव्य है। तवाही कहा —

मत भूलो ये कर्म-निष्ठ समाज के अंग,,
श्रमिक, खेतीहारा, लकडहारा,
गृहणी, चाण्डाल, सेवादार,
सन्तोष से बैल समान, नम्न,
ढो रहा है जीवन सह दमन।
ये नींव के पत्थर समान,
शांत प्रिय, वहन कर रहे वजन,
सीलन, नमी में रहते,
अन्धकार में प्रसन्न।
दबा रहता है पुनः उत्थान को,
प्रकाश की आशा में शिल्पी की टोह में।

उत्कृष्ट व्यक्ति कार्य साधना में लगा प्राणी है। स्नेह, सेवा, सादा जीवन का उसका अपना वृत्त है। तब ही कहा है।

सम्भवतः यह आहत प्राणी है,
थका, ठगा, थमा मानव है,
परीक्षा में पडा अंश, आत्मा है,
विकासशील कोमल अंकुर है।

इनमें ही महान मानव है। इनके पास भोजन, भोग, श्रम, श्रद्धा के अतिरिक्त राजनीति, धर्म, विकास की पेचीदगियां, महिला-पुरुष अधिकार के प्रश्न, रंग-भेद, भाषा विवाद अथवा प्रान्तों के नाम पर विवाद जैसे फूट डालने वाले, स्वार्थपूर्ण, जानबूझ कर खड़े किए गए मसले, विचार का बिचारने का समय ही नहीं है। आदमी को आदमी ही द्वारा बेवकूफ बनाने वाली बातों को समय ही नहीं है।

ये थके मान्दे, धीमी गति से कार्यारत, कर्मों की गति में विश्वास रखने वाले द्विपद ही समझे जाने वाले नर-नारी में विश्वास रखने वाले नर-नारी के विकास के पहिए हैं, रीड की हड्डी हैं। और कर्म ही इन की उपासना है और कर्म के इर्द-गिर्द ही इनका ज्ञान है।

अधिकांश लोग हैं इनमें भी जो अपने बच्चों को शिक्षित करना चाहते हैं, जो भौतिक सुख सुविधा की आकांक्षा करते है। 'वैभव शाली जीवन की लालसा हमारा दृष्टिकोण है' परन्तु गुरबत स्वार्थमय सामाजिक नियम अन्ध विश्वास की धुन्ध इन्हें कहीं रोके हैं, राहू केतू के समान ग्रसे हैं। सरस्वती या लक्षमी कृपा इन पर अभी नहीं हुई है। अभी ये 'नन्दी' हैं शिवशंकर के, श्वान हैं भैरव के वहान है भैसे हैं, यम के। फिर भी इनमें आशा की किरण है। मानवीय गुण हैं इनके भाल में, इनके रक्त में, इनके व्यवहार में जो संवेदनशील को, लेखक को, महात्मा को इनमें उत्कृष्ट आत्मा महान व्यक्ति के दर्शन करवाता है। मानवता की मूल सत्यता—सत्य, अहिंसा स्नेह, संतोष, अपरिग्रह सदभावना......इनमें राख के नीचे छुपी अग्नि के समान सुरक्षित है। 'कर्म-योग' गृहस्थ के लिए गीता का सर्वश्रेष्ठ सन्देश है। गृहस्थी केवल प्रकृति दोहन हेतु नहीं है, गुरु नानक देव का सन्देश है।

अवल अल्ला नूर उपाया
कुदरत के सब बन्दे,
इक नूर से सब जग उपजा
कौन भले, कौन मन्दे।

वेद कहता है :—
एको वशी सर्वभूतान्तरात्मा, एकं रूपं बहुधा य करोति।
तमात्मस्थ येऽनुपश्यन्ति धीरास्तेषां सुख शाश्वतं नेतरेषाम।'

मन्दिर में प्रतिष्ठत मूर्ति पहले वसुन्धरा में छिपा पाषाण धातु कण या काष्ठ का टुकड़ा ही तो होता है। माटी के दीप में तेल अथ्वा घृत होता है, सुरक्षित रखा रहता है, वाती भी संग होती है। दीप में क्षमता के पर्याप्त

अंश हैं पर प्रकाश तब ही होगा जब अन्यदीप से, मोमबती से। दियासलाई से चिंगारी होगी। अन्य फिर वही दीप अन्धकार दूर करता है। इसी तरह इन द्विपद बन्धु वर्ग में उत्कृष्ट जीव है, महामानव हैं, अतः धरोहर लौट गई 'की पक्तियां कहती हैं :—

स्वार्थ छोड़, मानवता से प्यार कर लो,
बराबरी में बैठ लो, बांट लो, हंस लो।

आज का वैज्ञानिक जहां बधाई का पात्र है वहीं वह प्रकृति में हस्ताक्षेप का प्रेरक है। काफी सीमा तक दोषी भी समझा जा रहा है। मातृ शक्ति में भ्रूण ही भावी विकसित, पोषित द्विपद आदमी का देह है। उस का ब्रह्माण्ड, समाज, देह पूर्व निश्चित है। माटी को गूंद कर, पीट कर, अग्नि में तपा कर, रंगों से सजा कर कुम्हार कण-कण को विभिन्न वस्तु, मूर्ति खिलौनों का आकार दे देता है।

इन कृतियों पर उस कुम्हार का ही अधिकार हम मानते हैं। वह अपनी वस्तु बेचता है, तोड़ता है, सजावट बदलता है और रखे ही रखे तो कुछ काल पश्चात् वह टूट-फूट फिर कण-कण हो मिट्टी ही बन जाएगी। आनन्दमय शक्ति की कल्पना कुम्हार तुल्य है पर 'भ्रूण' एवं मिट्टी कण में चेतन - जड़ अन्तर है। अतः मानव में मानवता का लक्ष्य होना ही उत्कृष्ट आदर्श है। 'यज्ञ-दान-तप' इसका उत्तर है। यज्ञ दान तप केवल भौतिक वस्तु में ही नहीं है। यह संस्कार से है, भाव से है, विचार से हैं यह भाव विचार की सम्पत्ति सन्त' प्राप्त करने लगे हैं। कर्म ही पूजा है, समझने वाले गृहस्थ श्रमिक खेतीहर किसी भी देश के, किसी भी भूखण्ड के या पूजा पद्धति के काले या गोरे, हरिजन या स्वर्ण कहे जाने वाले निष्ठावान् आदमी या औरत हैं। परीक्षा उत्तर पुस्तिका रुपी जीवन में अंकित उत्तर कर्म का मूल्यांकन अभी वैज्ञानिक या राजा या धनवान या शक्ति शाली व्यक्ति के हाथ नहीं है। अतः उत्कृष्ट व्यक्ति कर्म प्रधान जीवन में ही मस्त रहता है, सन्तोष भोगता है।

शादी हो चुकी

तुम खुश हो। तुम हंसती हो। हां हंसो। तुम्हारी शादी हुई है। तुम सैर करने निकली हो। तुम मुझ से नाराज भी हो। मुझ पर गुस्सा भी कर रही हो। मुझ से शायद नफरत भी होने लगी है। क्योंकि मैं सच कह रहा हूं। भरी महफिल में तुम्हारी सहेलियों, तुम्हारी हमशीरा, तुम्हारे जीजा हमजुलफ के सामने तुम्हारे मुंह पर ही जो कह दिया था। अरे यह तो मेरी दूसरी शादी है। इसकी पहली होगी। अपनी शादी तो आज से वहुत पहले लगभग दो साल पहले हो गई थी। जी हां, एक बच्चा भी हो गया है। भगवान ने चाहा तो दूसरा भी हो जाएगा। तुम्हारा आशीर्वाद चाहिए। क्या आप सब झूठ समझ बैठे है। क्या मैं मजाक कर रहा हूं। अच्छा वक्त आने पर सब मालूम हो जाएगा। वह तो मेरे साथ भी हर रोज मिलती है। तुम्हारे होते हुए भी, मेरी महवूव कितनी हसीन है। कितनी अक्लमन्द क्या कहुं तुम उसके सामने...... या मुकाबला तुम्हरा मेरी हरदिल अजीज हर वक्त की याद 'नन्हीं' सलौनी महबूब से कहां ?

छोड़ो, तुम नाराज न हो। वह तुम्हारा हक छीनने वाली नहीं. तुम्हरा रास्ता टोकने वाली नहीं, इवज में कुछ मांगने वाली नहीं सच वह तो तुम्हारी राह देख रही थी। उसे तुम्हारी जरुरत थी। मैंने तुम से शादी भी उस वे नजीर महवूव की सहेलियों के बलवूते पर की है। अरे उदासी की वात। तुम तो वोल भी नहीं रही। चलो तुम्हारी मर्जी।

तो लो सुनो मेरी शादी नहीं हुई तो क्या हुआ था, सुवह शाम दफ्तर से आया, इम्तहान की फिकर तरक्की की लग्न, पी.यू.सी. करना, वी. ए. करना कोई आसान बात नहीं। रोटी मकान की फिकर, दफ्तर की

हाजरी, अफसर के हुकम और फिर इवनिंग कालेज के बावजूद पी यू. सी. गाइड पढ़ना। सोते, दफ्तर जाते, कालेज और तो और खवात्रों में भी गाइड। क्या तुम भी इस दिलचस्प महबूब की तरह मेरा साथ दोगी। क्या ऐसी ही दूसरी बेनजीर कुतब ने मुझे मैट्रिक पास करने के काबिल नहीं किया। पी. यू. सी. पास कर लिया फर्सट इयर में हूं। इम्तहान नजदीक है। उसी धुन में अपनी पुरानी महबूबा को तुम्हारे पास होते हुए भी विस्तर पर साथ सुला लेता हूँ। सुबह इसी के दर्शन, सोते उसी की माला, अगर इसकी दुआ से बी. ए. कर गया तो तुम ही रह जाओगी।

अच्छा तो बच्चा जी। पी. यू. सी. के नतीजा सर्टिफिकेट देख लो। है न मेरा पहला इनाम।

जी हां, तो समझ गई। शुक्रिया मेरी शादी पहली कुतब से दूसरी तुम से हुई तो हां शादी हो चुकी है। रूहानी कुतब से और जिस्मानी तुम से।

पहाड़ी गांधी बाबा कांशी राम :

ऋण चुकाना चाहिए

११.७.८९ को देहरा (जिला कागड़ा) में हिमाचल प्रदेश के कोने से, लेखक, देशभक्त आदि पहाड़ी कवि, स्याहपोश, पहाड़ी गांधी बाबा कांशी राम की जयन्ती समारोह पर लेखक के नाते पहाड़ी भाषा विकास एवं समृद्धि विचार तथा स्वतन्त्रता सेनानियों को स्मरण करने के लिए हिमाचल कला संस्कृति और भाषा अकादमी, शिमला की ओर से इकट्ठे हुए, विचार किया गोष्ठी और पहाड़ी कवि सम्मेलन हुआ।

यह अवसर हमें उस दोहरी (अंग्रेज व स्थानीय राजा राणा) गुलामी की पीड़ा में, लावो-लश्कर के बगैर, दृढ़ निश्चयी स्वतन्त्रता प्राप्त करने धुन में मग्न स्वतन्त्रता सेनानी बाबा कांशी राम की देश के प्रति भक्ति चेतना वेदना व धारणा की स्मृति में नतमस्तक होने का था जो स्वपरिवार को छोड़ जीवन का मोह त्याग, देश के लिए निष्काम भावना से शहीद हो गया।

वह हिमाचली सपूत, कथनी करनी का धनी, क्रांतिदूत अपमे भरोसे (अहिंसा सत्यग्रह पथगामी) अपनी आंचलिक पहाड़ी बोली में गांव-गांव, बस्ती-बस्ती लोगों को देश से विदेशी फिरंगी को निकालने, रजवाडा साही की बुराइयों से बचने के लिए संगठित हाने (प्रजा मण्डलों में सक्रिय सहयोग के द्वारा) का सन्देश दे रहा था।

पहाड़ी गांधी बाबा कांशी राम कण्ठ के सुरीले गीतकार, पहाड़ी के आदि लेखक, मातृभूमि को समर्पित, श्याहपोश (काले कपड़े पहनने से) का जन्म ११-७-८२ को, संचित कर्मों के आधार ही कहें, एक मध्यम वर्गीय ब्राह्मण परिवार (जो व्यवसाय से व्यापार करते थे) में तत्कालीन शिमला

हिल्ज के कांगड़ा के गांव डाडासीबा में हुआ । इनकी स्कूली पढ़ाई आज की तरह अधिक नहीं थी परन्तु इन पर सरस्वती की कृपा थी । हमें स्वतन्त्र करवाने के लिए ये वीर ९ वर्ष देहरा, धर्मशाला, होशियारपुर, गुरदासपुर लुधियाना, मुल्तान (पाकिस्तान) लाहौर, अटक आदि जेलों में चक्की पीसते, श्रम करते रहे ।

२४ वर्ष तक स्वतन्त्रता के लिए सघर्ष करते रहे ताकि बेगार, दासता शोषण, निर्धनता, अज्ञानता, पृथकतावादी घातक प्रवृति से मुक्ति मिल सके । वे चाहते थे कि देश को अंग्रेज हकूमत, अंग्रेजियत, सामन्तशाही तानाशाही से मुक्ति मिल जाए । पहाड़ी प्रदेश के शान्तिप्रिय कृषक श्रमिक भक्त, राहगिर, गृहस्थ में सन्तुष्ट श्रद्धापूर्ण मातृशक्ति की मूक साधना में रंग से भंग न हो । मनचले भ्रांत किसी की बहू-बेटी की इज्जत न लूट सकें । देश में धन-धान्य सुरक्षित हो, प्रकृति का सदप्रयोग हो । लगता है इनका विश्वास था :-

खाली नारों से पेट भरता नहीं,
दिलासों से अधिक समय कटता नहीं,
भूखा धर्म पर विश्वास करता नहीं,
जमाने की हवा से कोई बचता नहीं ।

(धरोहर लौट गई)

बुलबुले पहाड़ बाबा कांशी राम के स्वर से, तप से, परिश्रम व साधन से प्रजा मण्डलों को बल मिला, सहयोगी मिले । गर्म-दल व नर्म-दल स्वतन्त्रता सेनानी विदेशी को निकालने में प्रयत्नशील रहे । उनकी मंजिल देश की आजादी थी, मानवता का विकास थी उसके मार्ग अवश्य ही भिन्न हो गए थे । (अहिंसा से गांधी जी व उनके सहयोगी, सशस्त्र क्रान्ति से सुभाष व उनके साथी आध्यात्मिक प्रयास से अरविन्द व साथी···) पहाड़ी गांधी अधिकांशतया महात्मा गांधी, जवाहर लाल नेहरु, सरोजनी नायडू, सरहदी गांधी यनि अहिंसा सत्याग्रह, अपरिग्रह सयम के पथगामी रहे । 'घुंघट चुको' में पक्तियां हैं :—

'गांधी सत्या-ग्रह, अहिंसा पकड़ी,
रस्ते रहे बखरे, मजिल इक्क रही।'

इस निर्भीक तेजस्वी, त्यागी, पहाड़ी माहणू के कारण और इस ही की तरह देशप्रेमी सरफरोशी की तरह अनेक बलिदानियों के प्रयत्नों से हम ४२ वर्षों से स्वतन्त्रता के वातावरण में फले फूले हैं। विकास की ओर हमारे कदम बढ़ रहे हैं। आज भारत दस औद्योगिक देशों में एक है। ६ अन्तरिक्ष सर्वेक्षण शक्तियों में सम्मिलित है। दक्षिण ध्रुव के वर्फ प्रदेश पर अनुसंधान गृह बना चुका है और विशालतम प्रजातन्त्र ही नहीं संसार के शक्ति संतुलन में महान योगदान देने वाला स्थिर राष्ट्र हैं, अविकसित देशों की आशा है और हम गर्व से कहते हैं:-

राजाओं का नवावों का युग बीत चुका,
उपनिवेषों का अधिकार छिन चुका,
अनभिज्ञाता, अन्धविश्वास मिट चुका,
परम्परा दूरी को श्रमिक जीत चुका,

(धरोहर लौट गई)

वावा कांशी ने राजनैतिक जागृति के लिए लोक वोली पहाड़ी को १९२० में लेखनी से उभारा। तब कौन समझता था कि ६० ही वर्षों मे लगभग ४५ लाख लोगों को अपनी माता से प्राप्त भाव विचार, सन्देश की वोली पहाड़ी भाषा या हिमाचली मान्यता प्राप्त शब्द कोष (पचास हजार शब्द) लेखकों की प्रिय लोक संदेश वां माध्यम, लोक गीतों की जननी होकर समृद्ध हो जाएगी। इस पहाड़ी भाषा का व्याकरण संकलित ही रहा है। यह छन्दवद्ध, मात्रावद्ध काव्य से संवारी जा रही है। 'कुणाल दी कहानी,' 'कांशी दी जवानी' एक लोकप्रिय, धार्मिक ऐतिहासिक खण्ड काव्य है। इसमें लिखित संदेश कहता है।

'सच्चा कदी नी मुकदा ए,
झूठ कदी नी पचदा ए,
जिन्दड़ी सदा नी रहणी ए।'

एक अन्य कविता ने आशा भरने वाली पंक्ति द्वारा अंग्रेजों के निकालने के संघर्ष को प्रज्जवलित किया, भविष्यवाणी कर दी थी :

'अंग्रेजा दा टिगा पर ध्याड़ा ए।'

पहाड़ी गांधी ने कविता, कहानी, भाषणों, जेल की यातनाएं, परिवार से अलग एकांत का दुख, साथियों का संकट, समाज की दासता, दुर्दशा का ब्यान किया। उन्होंने ग्राम्य जीवन, पहाड़ी सौन्दर्य, यथार्थ का संवेदनशील, सरल, सहज जन भाषा में उल्लेख किया है :-

निक्के निक्के माहणुआं जो दुःख बड़ा भारी,
मिलदी नी रोटी कियां होणा गुजारा,
खाली पेट टबरे दा, नीन्द नी औन्दी,
कदी सरहाणे सौंदे, कदी सौंदे - पौंदी।
पैसे नी पल्ले मेरे, चल्ले नी चारा,
कपड़ा नी तन नूं मिलदा, नंगे बित गई उमर मेरी,
जुत्ता नी पैर नू मिलदा नंगे बित गई उमर मेरी।'

आदि पहाड़ी लेखक बाबा कांशी राम लगभग ५०० कविता ८ कहानियां लिख कर छोड़ गए हैं। प्रकाशित करना, बेचना, नाम अर्जित करना, या पारितोषिक प्राप्त करना आज की बाते हैं। उस देशभक्त ने तो जीवन परिवार स्नेह तथा सुख का ध्यान त्याग कर दिया। उच्च शिक्षा प्राप्त न कर सके तो भी सरस्वती कृपा से मातृभाषा में संदेश दिया। जन जागृति लाई। लोक गीतों से मुग्ध किया। डा० गौतम व्यथित शर्मा के अनुसार

उनकी रचनाएं "छन्द निर्वाह की दृष्टि से रचनाएं स्वच्छन्द अधिक है, छन्द बद्धकम" यर्थाथ प्रधान, स्वतन्त्रता को समर्पित आत्मा कह उठती है :—

'गोरखियां, पंजाबी सिखें राजियां,
मुस्लमान, नवाबा,
अपने टुकड़ें पिछे।
देश द्रोह कित्ता।'

मानवता का प्रेमी, सर्व-धर्म-सम-भाव के समर्थक, स्वतन्त्र प्रेमी की मूल प्रकृति 'नीरज' के शब्दों में व्यक्त है :-

'क्या करेगा प्यार वो भगवान को,
क्या करेगा प्यार वो इमान को,
जो जन्म लेकर गोद में इन्सान की,
प्यार कर पाया न इन्सान को।'

आज हमें पहाड़ी भाषा, वेश - भूषा, पहाड़ी तीज - त्यौहार स्थानीय पकवान, बोलचाल से प्रेम है। हीनता के भाव का प्रश्न समाप्त है क्योंकि पहाड़ी को हिमाचल बनने से भी पहले पहाड़ी गान्धी ने बल दिया, सींचा और स्वर दिया। यह सर्व विदित है कि डा० यशवन्त सिंह परमार ने पहाड़ी भाषा कला और संस्कृति के आधार पर ही इस पर्वतीय प्रदेश देवभूमि को भारत का स्वतन्त्र राज्य की इकाई में सुरक्षित रखवाकर सीमावर्ती, परिश्रमी उर्ध्वगामी पहाड़ी महाणु को नैसर्गिक वातावरण में विकसित होकर देश को प्रगति शक्ति में सगर्व सम्मिलित होने के अवसर दिए हैं।

वर्तमान में लोगों की भावना, समय की पुकार के दृष्टिगोचर हिमाचल कला-संस्कृति एवम् भाषा अकादमी, भाषा निदेशालय हिन्दी, उर्दू,

संस्कृत पहाड़ी या कांगड़ा चित्र शैली, लोक संस्कृति को विभिन्न प्रकार से प्रोत्साहन दे रहे हैं। लेखकों के सम्मेलन, कवि गोष्ठी, कला प्रदर्शनियां पत्र-पत्रिकाओं का प्रकाशन कृतियों पर नकद पुरस्कार, आकाशवाणी पर प्रचार प्रसार दूर-दर्शन पर झलकियां सराहनीय प्रयास हैं। "पीड़ पहाड़ा री" में बाबा कांशी राज्य पुरस्कार १९८८-८९ प्राप्त कवि जयदेव किरण कहते हैं :-

धन जिने ये दिन दखाया,
देश म्हारा आजाद कराया,
पंचायत रा राज चलाया,
सबी खे जीऊणे रा हक दलाया।

पुस्तक समीक्षा क्यों और कैसे

वर्तमान काल में छापाखाना, कागज विक्रेता, प्रचार प्रसार सुविधा प्राप्त है। लेखक को मुद्रण प्रणाली से पुस्तक के रूप में स्वविचार मनोरथ या भाव पाठकों तक पहुंचाना या देशकाल के बन्धन को तोड़ सुरक्षित करना सहज हो चुकाहै। विश्व में साक्षरता, चेतना दिनों दिन बढ़ रही है तो बिज्ञान, सहयोग के कारण दूरी घट रही है। कला, भाषा, संस्कृति विज्ञान विकास के लिए यूनेस्को, राष्ट्र, राज्य प्रयत्नशील हैं। आज का प्रगतिशील, भौतिकवादी, वैज्ञानिक बुद्धिजीव भी प्राकृतिक साधनों का दोहन अपने स्वार्थ के लिए अपनी भावी संतती संरक्षण विचार से हट चरकर रहा है।

अक्षर ज्ञान प्रत्येक भाषा में प्रत्येक देश अथवा खण्ड में बढ़ाना समय की मांग है। पढ़ लिखकर इस भूमण्डल पर बिचरने वाले द्विपदी देहदारी स्त्री पुरुष ने अपने विचार विस्तार, सदेश अधिकत्तम पाठकों तक पहुंचाने हेतु परन्तु कुछ ने बुद्धिमता वाकटुकता से धन अर्जित के अभिप्राय से पुस्तकें प्रकाशित की हैं। पाठक भी चक्र में पड़ जाता है कि वह कौन सी पुस्तकें पढ़ें, कौन सी पुस्तक चुने। क्या पाठक को शीर्षक, वाह्य आकार आकर्षक जिल्द अथवा दूरदर्शन, रेडियो समाचार-पत्र विज्ञापन से आवश्यक संतोष होगा। सामग्री प्राप्त होगी।

अतः यहां पुस्तक समीक्षा की आवश्यकता प्रतीत होती है। सामान्य व्यक्ति, कुशल पाठक व्यावसायिक पुस्तकालय अध्यक्ष पुस्तक आलोचना, विषय-वस्तु एवं लेखक समीक्षा पढ़कर पैसे खर्चने से पूर्व या पुस्तकालय से प्राप्त करने से पूर्व जानकरी लेना चाहता है।

पुस्तक समीक्षा का विहंगमावलोकन क्रयकर्त्ता का पथ-प्रदर्शक है। पाठक, उपभोक्ता संरक्षण की दृष्टि से धन, समय, साधनों का सद्-उपयोग

उचित चयन पूर्ण करने के लिए पुस्तक समीक्षा होना लाभप्रद है। दूसरे इस से लेखक का भी उचित प्रोत्सहन, मार्ग दर्शन होता है। प्रतिक्रिया से संशोधन भी होगा। अनावश्यक प्रकाशन भी रुक सकता है।

"पुस्तक समीक्षा क्यों ?" का आभास हो जाने पर ही कैसे किन-किन तत्वों की, सिद्धान्तो की रुप-रेखा में आलोचना, तुलना, समीक्षा, समालोचना की कुछ बातें जान लें। अन्तरिक्ष युग में पहुंचने से पूर्व १८वीं शताब्दी में साहित्यिक समीक्षा पर्याप्त महत्वपूर्ण हो चुकी है। लेखक व्यवहार - संहिता, मानवता और मूल अधिकार संरक्षण विचार से मानवता अधिकार संरक्षण विचार से लेखक, लेखक विषय वस्तु, शैली भाषा, पुस्तक का आकार मूल्य राजकीय संदर्भ में टीका टिप्पणी आदि समीक्षक कार्य-क्षेत्र बन गया है। समीक्षक तथा मुद्रण सुविधाओं से बहुत से लेखकों की प्रतिभा, देन, जन-जन तक पहुंची है. प्रसिद्ध हुई है या प्रकाश में आई है। भगवान कृष्ण, कालिदास, शैक्सपीयर, प्रेम चन्द, गोर्की की कृतियां जन-श्रुति बन गई। समाचार-पत्रों में समीक्षा, प्रकाशन पढ़कर हम पुस्तक प्राप्त करने की इच्छा कर लेते हैं।

समीक्षा से विक्रेता, प्रकाशक को भी सुविधा होती है। अतः समीक्षा प्रकाशन जागृति मापदण्ड है, उपभोक्ता संरक्षण है। लेखक का मूल्यांकन है और समय की आवश्यकता है।

लेखक एक विशेष वातावरण में पलता है। संस्कार युक्त होता है। अनुभव शिक्षा-दीक्षा, संगत, देश काल के प्रचार-प्रसार तथा नियन्त्रण तन्त्र अथवा विकास का उस पर प्रभाव होता है। कभी-कभी लेखक को अपना ही द्वन्द भी होता है क्योंकि परिस्थितयां बदलती जाती हैं।

मनोविज्ञान स्पष्ट करता है कि सत, रज, तम, गुण प्रकृति की देन ही ऐसी है कि स्त्री पुरुष में कौन सा गुण कब उभर जाए और उसका कार्य

या लेखनी किधर मुड़ जाए, कुछ कहना कठिन होता ही है। आहार, विचार व्यवहार की प्रतिक्रिया देहधारी जीव की दिशाबोध या लक्ष्य (चाहे अस्थाई हो) की सूचक है। लेखक (१) समाज शिक्षा एवं आर्थिक लक्ष्य अथवा (२) साहित्यिक कृति को प्राथमिकता दे सकता। अर्थ साहित्य और फुट-पाथ की धारा अलग-अलग नजर आ रही हैं। समीक्षकों ने साहित्य को भी चार भागों में विभक्त कर आलोचना पथ अपनाया है।

१. काव्य, महाकाव्य खण्ड, काव्य

२. भाषण (लेख निबन्ध) भाषण में लेखनी, स्वर, भाव प्रकट करने की कला क्षमता जन समूह या श्रोता समूह जो १०-१२ भी हो सकता भी और कभी इससे अधिक भी) जिससे विभिन्न विचारों, आयु वर्ग में पृथक-पृथक लोग भी हों या देश अथवा व्यक्तितत्व विशेष के अनुयायी हों, को निर्भय. सम्बोधन करने का गुण सम्मिलित है।

इसमें कण्ठ-माधुर्य, दृष्टान्त उदाहरण, तर्क पटुता, सत्यांश व संख्याकी पर आधारित आंकड़ों व शारीरिक व्यक्तित्व का प्रत्यक्ष प्रभाव होता है। आज कल भाषणों की सफलता में यान्त्रिक चुस्ती का भी ध्यान आवश्यक है।

३. इतिहास : हर काल में कहीं भी किन्हीं अवस्थाओं में घटना घटती है। लेखक द्वारा तथ्यों का वर्णन, तारीख स्थान, व्यक्ति पात्र व प्रयोग हुए साधन, प्रतिक्रिया का लिखना गिनना इतिहास का लिखना हैं। समीक्षक यहां यथार्थ और लेखक के व्यक्तिगत प्रभाव लक्ष्य की टीका टिप्पणी कर तथ्य सामने लाता है, पर ध्यान रहे कि विश्लेषण में टीकाकार की अपनी मनोवृत्ति भी दूषित न हो।

४. दर्शन : मनुष्य सामाजिक प्राणी है। वह एक विचार एक लक्ष्य में बन्धकर, प्रभावित होकर आत्मबोध चाहने लगता है। आज विभिन्न मतों

धर्मों के अनुयायी, साधु सन्त, सिद्ध पुरुष महान आत्मा है। आज अनुभवी बुद्धिजीवी यथार्थ प्रयोग पर प्रगतिशील वैज्ञानिक मत तथ्य है तो वनों में विचरने वाले सन्यासी अथवा राजर्षि ब्रह्मऋषि भी हैं। सर्व धर्म सम-भाव लेखक तो मूल सत्य का पुजारी होता है। वह नैतिकता, सर्वशक्ति विचार विकासवाद, प्रकृति, श्रम आवश्यकता तथा विभाजन, कर्म प्रभाव मानवता को आधार मानकर विचारों का सकलन कर दर्शन सृजन करता है।

आने वाली पीढ़ी सम्भवतः उसे ईश्वरीय वाणी कहें, दार्शनिक कहें। उपनिषदों में विचार की भिन्नता है। परन्तु मूल सत्य की एकता भी है। मानव, मानवता, विकास सिद्धान्त, मृत्यु सृजन का चक्र व सृष्टि क्रम का विचार है।

पुस्तक समीक्षा आज एक आवश्यक विद्या है। समीक्षा के सिद्धान्त उच्च शिक्षा का अंग है। परीक्षा विषय है। अतः हमारे पुस्तकालय पाठक, क्रय-विक्रय संस्थान पुस्तक समीक्षा पढ़कर जानना चाहते हैं कि पुस्तक में भाषाशैली, विचार क्रम, लक्ष्य, विद्या क्या है। पुस्तक का प्रकाशक, लेखक विषय विषय-वस्तु के सम्बन्ध में लेखक या समीपस्थ विद्वानों का कथन क्या है, मूल्यांकन क्या है ? भाषा में क्या विदेशी शब्द स्थानीय प्रचलित शब्द या सार गर्भित शब्द भेद का ध्यान है।

कमल या पंकज अथवा स्तन का पयोधर के साधारण अर्थ एक लगते हैं परन्तू गूढ़ अन्तरिक भावना के भेद है। चाय, कॉफी, दूध, लस्सी ड्रिंक, जूस पेय हैं पर बच्चे भी शब्द मात्र से विभिन्न स्वादों की कल्पना कर ही पेय को लाने का आदेश करते हैं। अतः शब्द, शैली, शब्दों की छपाई का ध्यान होता है।

रचनाकार के व्यक्त करने के ढग में लेख, कविता, लघु कविता काव्य महाकाव्य, निबन्ध, कहानी, उपन्यास, नाटक सब ही एक लक्ष्य के लिए है। क्या रचनाकार उसे प्राप्त कर पाया है । 'तमस' फिल्म बनाने पर प्रसिद्ध

रचना मानी गई। शक्सपीयर को समीक्षा शास्त्र ने जगत प्रसिद्ध किया वरना अपने जीवन में वह ऋणों में ही प्रसन्न रहा। साधानार्थ व्यंगार्थ, संकेतार्थ, लक्ष्यार्थ, रूढिगत अर्थ-गूढार्थ, मुख्यार्थ, भावार्थ में गीता के ऊपर विचरों से पुस्तक बाजार भर गया है। अनुवाद की प्रमाण ने रचनाकार का विस्तार किया है। समीक्षक की तुलनात्मक प्रवृति अंशों का विवेचन, अर्थ विश्लेषण तो स्वयं लेखक को भी नए अर्थ, संदर्भ देने की क्षमता रखता है योग्य समीक्षा पुस्तक व रचनाकार का विस्तार है।

आलोचक या समीक्षक तो पाठकों की मानसिकता क्षमता, संस्कृति की दृष्टि से भी टीका टिप्पणी करता हैं। वह परखता है कि रचना अज्ञ, प्रौढ़, सुविज्ञ या बालकों, किसके लिए लिखी है। प्रौढ़ों के लिए मोटे अक्षरों मे में छापना, बाल साहित्य में चित्र वह भी रंग-बरगे हो तो, आवश्यक है। विकासशील अविकसित देशों में साहित्य, विस्तार चर्चा को गति, क्षेत्र सीमित हैं। अत: यूनसको इस ओर भी ध्यान देकर रचनाकार को प्रोत्साहन दे रही है। अब तो राज्य स्तरीय राष्ट्रीय - स्तरीय, अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की प्रदर्शनियां, पुस्तक मेले, गोष्ठियां आयोजित होते हैं क्योंकि विज्ञान की सहायता से हम दूरी और समय को जीत चुके हैं।

हमारे अपने राज्य में भाषा कला निदेशालय शिमला और हिमाचल कला संस्कृति भाषा अकादमी, शिमला सब ही कलाकारों, साहित्यकारों व पाठकों की सेवा, रक्षा प्रोत्साहन एवं संगठन में प्रयत्नशील है। दोनों ही संस्थाओं ने सराहनीय कार्य किया है। इन की भावी योजनाएं भी साहित्य विस्तार कला संरक्षण की ओर विचारणीय है।

समीक्षक को स्वयं भी सावधान होना होता है। आलोचक स्वत: भी एक विशेष धारा, वर्ग वाद से प्रेरित हो तो वह सर्वमान्य नियम, उच्च लक्ष्य मूल तत्व, जनहित, राष्ट्र विचार अथवा मानवता की उपेक्षा कर सकता है।

वह तत्कालिक सीमित लक्ष्य, वाले विचारों को उजागर कर सकता है। रसहीन रचना या फुटपाथ रचना कभी-कभी अधिक विकती है और वह सम्भवतः रचना साहित्य की दृष्टि से गौण ही लेशमात्र सम्बन्ध रखती हो। अमरत्व के गुण कृति में हो तो वह ज्ञान, संदेश प्रत्येक युग में अधिकतम वर्ग को पसन्द होता है। इस प्रकार के साहित्य का विभिन्न भाषाओं, विभिन्न देशों में अनुवाद हो रहा है।

समीक्षा से जीवित लेखक को प्रोत्साहन, मार्गदर्शन, मर्यादा बोध व स्वावलोकन का अवसर प्राप्त होता है। पाठक का चयन आसान सहज होता है। उसका धन समय बचता है। समीक्षक निर्णय नहीं दे, विचार पुस्तक व लेखक पर प्रकट कर पथ प्रदर्शन करें। वह सहायक है, गन्तव्य का पूरक है।

उदासीनता चिन्ता क्यों उपचार क्या

मानव जब इस संसार में रहता है तो स्वभाविक है कि उसका परिवार से, अपने समाज से हर पल से सम्बन्ध है। मानव है एक सामाजिक प्राणी। उसका परिवार उसके रहन-सहन उसके सोचने-विचारने को प्रभावित करता है। उसके स्वयं के व्यवहार से भी प्रतिक्रिया होती है। यह संसार है, इसमें व्यक्ति-व्यक्ति में अन्तर है। देश से देश में, प्रांत से प्रांत में, परिवार से परिवार में अनेकता है। एकता और समानता दोनों ही है।

इस पृथ्वी पर, इस ससार में सुखी समझे जाने वाले लोग वे हैं जिनके पास महल अट्टालिकाएं भव्य सदन है, कार - कोठी है। सुरा सुन्दरी संगीत की चहल-पहल है, जिनके पास सम्पत्ति है। हम संसार में रहते हैं। तो इन ही बातों से, इन्हीं साधनों से अपनी तुलना दूसरों से विभिन्न काल में अपने से भी करते हैं।

इन्हीं लोगों द्वारा संकलित निर्धारित नियम, शिक्षा में ढलते हैं। इन्हीं निश्चित समुदाय में हमारा विकास होता है। हमारी तृष्णा, हमारी आकांक्षा का सृजन होता रहता है। हम दिवा स्वपनों में खो जाते हैं, कहते भी हैं :—

> कृतं लोके पुरुषोऽभिजायते,
> यथाकारी यथाचारी तथा भवति।'

अर्थात :—

मनुष्य अपने द्वारा निर्मित संसार में उत्पन्न होता है। जैसा कि विचार वैसा कर्म। जैसा कर्म वैसा ही मनुष्य वैसा ससार बनता है।

आज विज्ञान का युग है। प्रत्येक वस्तु, प्रत्येक तथ्य को तराजू से तोलना चाहते हैं। तरल द्रव्य के प्रयोगशाला शोध परिणाम पर परख कर

स्वीकार करना चाहते हैं। यह सत्य की खोज में पूरक है, बाधक नहीं परन्तु प्रयोग केवल द्रव्य रसायन, भौतिकी यन्त्रों तक ही सीमित न करें। प्रयोग, शोध, अभ्यास इन्द्रियों को वश करने, उनका मार्ग बदलने, मन की चंचलता रोकने पर या प्राणायाम योग विधि द्वारा भी तो हुए हैं, हो रहे हैं। मन, बुद्धि, चित अहंकार अन्तकरण का विवेक प्रयोग अभ्यास से समझो।

हमारी भावनायें, हमारी इच्छायें, हमारी मान्यताओं का दृष्टिकोण क्या है, किस ओर हैं हम कौन सा मार्ग अपनायें, रीति-नीति क्या हो इन सबका सम्बन्ध अन्तकरण से है।

वायु का शरीर से गहरा सम्बन्ध है। इसके बिना हम जीवित नहीं रह सकते। प्राणायम की क्रिया का साधन वायु ही है। प्राणायम (बायोइनर्जी) से शक्ति वृद्धि जीवन की आयु रक्षाकला भी सीखो और तब तुलना करो प्रभाव समझो। योग-दर्शन में लिखा है कि जो व्यक्ति विवेकी हैं, परख करने वाला है, सोचने वाला है, उसके लिए संसार में दुःख ही :दुख ही है।

महात्मा बुद्ध ने गृह त्यागकर आनन्द मुक्ति समाज में लौट कर ही पाई। समाज से हटकर छोड़कर साधु सन्त की दुनिया भी है पर यहां मैं उसकी चर्चा नहीं कर रहा। मैं गृहस्थी, संसारी व्यक्ति की उदासीनता-चिन्ता पर ही अपना विचार केन्द्रित कर रहा हूं।

सुख और दुः ख है क्या ? सुख का अर्थ परिस्थितियों का आपके अनुकूल होना है।' दुःख का अर्थ परिस्थितियों का आपके प्रतिकूल होना हैं।' वास्तव में सुख-दुःख आपके सोचने के ढंग से जुड़ा है। तब ही कहा है कि सुख-दुख आनन्द अनुभूति सापेक्षता से है। यह मनोवृत्ति की देन है।

इस दुनिया में न कुछ अच्छा है और न कुछ बुरा है पर हमारा सोच ही उसे यह प्रतीत कराती है। बहुत बार आपको यह अनुभव हुआ होगा हमारी आकांक्षाए', हमारी तृष्णा, हमारी इच्छायें, हमारे जीवन से ही उपजी

हैं। ये बढ़ती हैं, ये बदलती है। सुख-दुःख का बीज आरोपन यहीं है और देश, काल, अवस्था, व्यक्ति का इससे सम्बन्ध है। कहते हैं :—

दिल ही की बदौलत रंज भी है,
दिल ही की बदौलत राहत भी,
यह दुनिया जिसको कहते हैं,
दोजख भी है जन्नत भी।"

हमारे साधन हमारी आय हमारी आकांक्षाओं से मेल न खाए तो हम ईर्ष्या-द्वेष, दुख-चिन्त को आहवान दे सकते हैं। किसी का वैभव, किसी की चमक-दमक, वस्त्र, भौतिक सुख देख हम कल्पना करते हैं, एक दिवा स्वप्न देखते हैं। वह मिल जाए, प्राप्त हो जाए तो सुखी नहीं उदासी अथवा चिन्ता का विषय बन जाते हैं।

हमारी बुद्धि में एक विचार प्रवाह, एक धारा होती है नदी की धारा की तरह यदि उसका प्रवाह जारी है एक दिशा में तो ठीक, यदि गति रोध हो गया (जैसे बांध से, पहाड़ खिसकने से भूकम्प से) तो नदी जल प्रवाह थमेगा , दिशा बदलने पर मजबूर होगा। पीछे भी हट सकता है और अथाह हानि का कारण भी हो जाता है, फिर उसे नियंत्रित करना पड़ता है। यह मन है न यह भी अभ्यास से, लगन से, संगत से, स्वाध्याय से और सुसम्पन्नता के प्रयत्न से नियत्रित होता है ।

सुख दुख विचार ही हमें हर्ष, उदासीनता. भय कल्पित हानि में डाल देता है। हम भूलते हैं कि मानव को कर्म करना है। संसार में आकर अर्थात जन्म लेकर प्राणी को कर्म से जुड़े रहना है। ससार तो कर्मभूमि है कर्म से परिणाम अच्छा या बुरा तो अवश्य होगा। कर्म सत्य निष्ठा से करो। परिणाम जो चाहो तो कर्म दिशा भी बदल सकते हैं। कर्म के लिए पुरुष-स्त्री प्राणी स्वतन्त्र है। विभिन्न परिस्थितियों में एक ही कर्म के

अर्थ परिणाम हमें अलग-अलग प्रतीत हो सकते हैं। पृथक आभास का द्योतक हो सकते हैं। सत्-रज्-तम् की गुण अवस्था भी तो बदलती हैं। हमारी विद्या, हमारा अनुभव, हमारी संगत हमारे साधन हमें हमारे स्वप्न को हमारी कल्पना को प्रभावित करते हैं। आज अमेरिका भौतिकता से सम्पन्न ही है पर मानसिक रोगी मानसिक चिकित्सालय भारत की अपेक्षा वहां कई गुणा अधिक है। सोचा अपने ऐसा क्यों है ? आत्महत्या की प्रतिशतता जापान, अमेरिका, जर्मन जैसे देशों में अधिक क्यों है ?

विज्ञान की उन्नति हुई है यह कौन नहीं जानता ? गांव-शहर खेत-अखेत, नर-नारी, विकसित-अविसकत देश विज्ञान से लाभ उठा रहे हैं, लाभान्वित हैं। आज दूरी मीलों के बजाय मिण्टों सैकिण्डों में नाप रहे हैं। अन्तरिक्ष की खोज हो रही है। परन्तु तस्वीर का दूसरा रुख बड़ा भयभीत कर रहा है। बुद्धिजीवी रात को जब सोता है तो सोचता है पता नहीं प्रात: देखनी भी है। भयानक अस्त्र-शस्त्र, राशायनिक बम, प्रक्षेपास्त्र इस संसार को गलती से भी धराशायी कर दे। विज्ञान हमें मानवता से दूर तो नहीं कर रहा ? कहीं वहीं हम में बुद्धि-भ्रम तो नहीं ? यह कल्पना मानव मात्र को संतप्त कर रही है, आज करोड़ों डालर युद्ध रोकने के भी खर्च हो रहे हैं।

बुद्धिजीवी ने ही विज्ञान को आगे बढ़ाया। बुद्धिजीवी मानसिक सन्तुलन अधिक खोता है। बुद्धि बिगड़ती कैसे है कुछ कारण हैं :—

१. बुरी सगत से (नशीली दवाइयों का प्रकोप कैसे बढ़ रहा है ')
२. भ्रम में
३. इन्द्रियां वश में न होने से (५ इन्द्रियां ५ ज्ञान इन्द्रियां)
४. जमाने की हवा से (चलचित्र, टी०वी० पर के कुछ दृश्य सम्वाद, पयटक, आगमन, विज्ञापन प्रभाव)

हम प्राय: मन (दिल) शब्द का प्रयोग करते हैं जैसे मन नहीं मानता दिल की बात है, साधारण बोलचाल में मन, बुद्धि चित्त पर्यायवाची

प्रयोग होते हैं। हृदय को भी मन के संदर्भ में प्रयोग कर लेते हैं। इस मन पर मेल चढ़ाता है अर्थात कुप्रभाव भी पड़ता है। इस कुप्रभाव के मुख्य छः कारण हैं।-

१. राग (मोह माया में फंसना)
२. द्वेष (शत्रुता भाव रखना)
३ ईर्ष्या (डाह, दूसरों को खुशी देख जलना)
४ परापकार (दूसरों की बुराई करना)
५ असूया (श्रेष्ठ व्यक्ति में भी दोष देखना गुण नहीं ढुंढना, अवगुण कोसना)
६ आमंश यानि क्रोध

यह जो मैल चढ़ता इसे धोना पड़ता है। मन को नकारना नहीं पड़ता जैसे बहुमूल्य वस्त्र का मैल उतारकर वस्त्र को धोकर प्रयोग करते हैं, मैल लगने पर फैंकते नहीं, उपचार करते हैं वैसे ही मन का मैल वाला व्यक्ति मानसिक रोगी हो जाता है। उसका कारण (परिवार का सदस्य भी) जाने और उपचार करें।

मानसिक रोगी प्रायः अपने को रोगी नहीं मानता। (यह मनोचिकित्सक तक नहीं जाता, चला ही जाए तो दवा नियमित न खाने की सम्भावना है।) यह मानसिक रोग मन, बुद्धि चित्त हृदय से जुड़ा है। और रोग फोड़े, भुन्सी, घाव, बुखार की तरह दिखाई नहीं देता। हां व्यक्ति के कुछ व्यवहार है जो आसमान्य लगने हैं जिन्हें परिवार के सदस्य संगी-साथी अनुभव करेंगे। देख भी लेते हैं परन्तु यह भी मानसिक के स्तर पर, स्थिति पर निर्भर है। मैं स्वयं दस वर्ष से मानसिक रोग से ग्रस्त रहा। मनोविज्ञान विशेषज्ञ (डा. योगेन्द्र मोहन, इन्दिरा मैडिकल कालेज शिमला) को मेरी चिन्तित, निष्ठावान पत्नी शीला गुप्ता ने दिखाया और परामर्श लिया। दवा ली और समय मात्रा का ध्यान रखकर दी। फिर तो मैं स्वयं भी डॉ. जी के पास गया। अब मैं बिलकुल सुखी और सम्पन्न हूं। ईश्वर पर भरोसा करता हूं। दवा पर विश्वास करता हूं। मनोविज्ञान का,

मनोविज्ञानिक चिकित्सक का महत्व समझता हूं। राजकीय कार्य में कोई बाधा नहीं, लेखक हूं, वैराग्य की ओर अग्रसर हूं, इसलिए स्वयं अनुभव, स्वाध्याय शोध लिख रहा हूं।

मानसिक रोगी के लक्षण चिन्ह सामने आते हैं जैसे :—

वह एकान्त प्रिय होने लगता है। वह हमेशा विचारों में खोया रहता है। वह लिखने में व्यस्त रहे या पढ़ता रहे जबकि परिवार जन उससे अन्य कार्य की आशा करते हों।

वह उदास रहने लगे उसका मन घर के, दफतर के कार्य में कम लगे और वह अवकाश लेने की बात करें।

कार्य चाहे ठीक हो गया हो, उसे शंका रहती कि गलत हो रहा है या सोचता है कि यह गलत तो नहीं हुआ।

शंका होने पर कल्पित भय करने लग जाता है। चिन्ता करता है, काम को टालने लगता है, आत्म विश्वास खोने लगता है।

कई बार एकाकी होने पर हंसते रहना, कुछ बोलते रहना, रो जाना या सिर मून्द बैठे रहान या दृष्टि दूर दिवार पर जमाए रहना या फिर विस्तर में सिर ढककर लेटे रहना।

मानसिक रोग बढ़ने पर रोगी पत्थर मारने लग सकता है। गालियां भी दे सकता है, चीजे उठाकर इकट्ठी करना या ले जाना और दूसरी जगह रख देना वस्त्र जूते की परवाह न कर घूमते रहना कुछ लक्षण हैं।

मानसिक रोगी का घर में न रहना, नींद न आना, रोकने पर चिल्लाना और क्रोध करना।

मानसिक रोगी डॉक्टर तक जाना नहीं चाहता। वह स्वयं दवा खाना भूल सकता है।

वह काम करते-करते छोड़ सकता है। थकान अनुभव करता है। भूलने भी लगता है। कार्य को बोझ समझने लगता है।

अतः अवश्यकता है कि मानसिक रोगी के परिवार वाले उपर लिखे लक्षणों वाले व्यक्ति की उपेक्षा न करें, उसे रोगी ही समझे, उसे साधारण डाक्टर तक ले जाकर सन्तोष न करें अपितु मानसिक चिकित्सक को दिखाए। जादू-टोना में समय न खोयें, बली-मनौती में ही धन व समय बर्बाद न करें। वहम है तो भी मनोवैज्ञान तक ही जायें यह विज्ञान का युग है इसका पूर्ण लाभ उठायें अपने को अपने परिवार को, रोगी को लाभान्वित करें

मानसिक रोगों को सामान्य रोगी न समझे। वह कार्य ठीक ठाक करने वाला लग सकता है, पर आत्म विश्वास कम करता है। चिन्ता करता है।

आप ध्यान से देखें, समझें उसके हाथ में कम्पन हो, वाणी में कम्पन हो सकती है। मानसिक रोगी के मुख की शान्ति में कमी हो सकती चेहरे पर रौनक की कमी हो जाती है। कारण तो शारीरिक हो, घरेलू परिस्थितियां प्रतिकूल हो आहार - भोजन, उपयुक्त न हो।

साधन ही ठीक न हो, पकाने में ठीक न पका हो, बासी भोजन चलता हो, बर्तन ही कुप्रभावी धातु के हों। कुसंगत हों तो विचार गलत व्यवहार गलत, अवाछिन्त दवा का प्रयोग, नशीली वस्तु का सेवन।

बन्धु वर्ग मानव देह दुर्लभ मानी गई है। इसकी रचना मां के गर्भ में होती है, मां द्वारा नहीं (घड़ी की रचना पूर्जों से जो करता है। वह पुनः उसे खोल जोड़ सकता है।) विज्ञान ने बहुत उन्नति की है। आज के युग में। पर एक बात पुनः कहूं, योगी ऋषि भी शोधकर्त्ता है। काश हमें कुछ विश्वास हो कि मानव शरीर पर ही आन्तरिक कुछ बाह्य प्रभावो का अध्ययन ही उनका विषय रहा है।

हमारे मस्तिष्क पर ही हमारे जीवन का प्रभाव है, उस हीं ब्रेनपर हमारी क्षमता, कुशलता, मेधा और जीवन दिशा निर्भर है। साधारण लोग तो बुद्धितेज है, बुद्धि मन्द है कहकर मस्तिष्क मन, बुद्धि चित को समानार्थ कर देते हैं ’ ‘मानवीय काया का दारोमदार संचालक दायित्व उसने (हमारे रचियता ने) मस्तिष्क के जिम्मे सौंपा।

लगभग दस अरब न्यूरान कोषों से निर्मित सवा से डेढ़ किलो भार का भूरे लिबलिबे द्रब्य जैसा यह अंग किसी सुपर कम्प्यूटर की क्षमता से भी कई हजार गुणा सामर्थ्य रखता है। कुछ ही क्षणों में क्या कुछ किया जाना है यह इनकी सैण्ट्रल प्रोसेसिंग यूनिट (सी.पी.यू.) तह करके कुछ ही माईक्रो सैकण्डस में अभिव्यक्त कर देती है व कार्यान्वित भी।’

मस्तिष्क में छोटी-छोटी नाड़ियां है इन में विशेष द्रव्य प्रवाह होने की भी खोज हुई है। यह द्रव्य प्रवाह अधिक नहीं होना चाहिए। यदि अधिक हो तो मानसिक सन्तुलन कुप्रभावित होता है। अतः चिकित्सक से दवा ले, उसे खाकर मस्तिष्क का द्रव्य प्रवाह ठीक हो जाए, नियन्त्रण में आ जाए तो लाभप्रद है। मानसिक रोग हट गया वही व्यक्ति सुख अनुभव करेगा।

आत्मविश्वास पा गया तो सारी प्रकृति बदली-बदली लगेगी वह बहुमूल्य सदस्य हो जाएगा। हमारे पुरातन ऋषिमुनि इस अनचाहे प्रवाह को योग, आसन्न आहर परिवर्तन या नियन्त्रण से काबू में रखते थे, रखने को चर्चा करते हैं।

मानसिक रोगी को झाड़-फूंक झाड़-झण्ड़प, तांत्रिक टोटकों पर न छोड़े, समय रहते उसे मनोवैज्ञानिक डाक्टर (साधारण डाक्टर से काम नहीं बनता) को दिखाकर ठीक घटनाक्रम बताकर दवाई लें और उपचार करें तो रोगी ठीक हो जाता है। हो सकता है रोगी के परिवार के अन्य सदस्यों को भी कुछ प्रतिबन्ध या सुझाव दें। उस पर ध्यान दें। उसे परखें और

प्रयोग का परिणाम पुन: मनोवैज्ञानिक डाक्टरों से परामर्श करें। रोगी रहने से आहिस्ता घूमने से, दवा खाकर थोड़ा-थोड़ा शरीर व्यायाम-योग में अपना मन टिकायें, जीवन में विश्वास आने लग जाएगा।

यह भ्रम, चिता न करें कि लोग कहेंगे देखो सोने के लिए गोली खाता है थोड़े पैसे खर्च कर नियमित औषधि लेना चाहें आदत बन जाए लाभप्रद है। मुझे जो पथ प्रदर्शन चिकित्सक से मिला, स्वध्याय से मिला और लाभ हुआ। प्रसन्नता एवं विश्वास लौटा, सम्भवत: आपको लाभप्रद हो। अत: आप तक लिखित भेज रहा हूं।

यदि आप कर्मचारी है तो भी अवकाश लेकर घर न बैठें। काम में रुचि लें जितना कर सकते हैं, करते रहें।

आप औषधि बतायें ढंग से, बताई मात्रा में नियमित समय पर खाते रहें।

अपने आपको कुछ लिखने, कविता कला में व्यस्त रखें। आर्ष साहित्य अच्छी पुस्तकें) पढ़ते रहें। डायरी लिखते रहें। याद रहे डायरी में लिखकर बातें करने से मन का बोझ हल्का होता है, दोस्ती खोने, प्रतिक्रियाओं का भय नहीं होता।

आप डाक्टरी उपचार, परामर्श से भय न माने। हम कर्मचारी, रोगी, गृहस्थी के सहायक हैं, रिपोर्टर नहीं। हमारे यहां तो प्रत्येक व्यवसाय के रोगी प्राणी दवा ले रहे हैं, सलाह लेते हैं, मेडिकल रीम्बरसमेंट बिल भी प्रमाणित करवाते हैं।'

डाक्टर, अध्यापक, विधायक, वैज्ञानिक, श्रमिक, नर-नारी नव विवाहिता, परित्यक्ता, पुलिस रक्षक या जेल में कैदी भी दवा ले रहे हैं,

परामर्श लेकर जीवन की ओर आ रहे हैं, संसार में रहने की इच्छा करने लगे हैं, काम में रुचि ले रहे हैं। मुझे लगा मैं ही एक रोगी नहीं, और भी हैं इस रोग से ग्रसित।

जप ध्यान पर अधिक समय लगाओ' उसकी इच्छा पूर्ण हो क्यों स्वीकार नहीं करते ? करता है वही, करवाता हैं वही' भी तो एक सिद्धान्त है। अतः प्रत्येक कार्य की दैनिक सूचि बनाने लगा, जो पूरा किया वह टिक कर दिया, अगले कार्य पर ध्यान करने लगा, और देखा विश्वास बढ़ने लगा— मैं तो इतने कार्य कर चुका, ठीक भी हो गए, मित्रों में अधीनस्थ सहयोगियों में मेरे प्रति प्रेम, श्रद्धा है।

आप अपने को दैनिक कार्य में व्यस्त रखें। किचन-गार्डन समाचार पत्र, दैनिक डायरी लिखना, सु-संगत, कीर्तन, लेख लिखना, स्वाध्याय, कताई बुनाई, कला साधना, स्वाध्याय कुछ कार्य ऐसे हैं जो आपकी बुद्धि, प्रतिभा के द्वार हैं विकास की ओर ले जाने वाले।

'गीता' का अध्ययन कर कर्म की महत्ता समझो। मोह-माया का चक्कर समझ जाओ तो अच्छा। निष्काम कर्म समझ आ जाए तो रोग समाप्त ही हो जाएगा। अर्जुन को भ्रम हो गया था कि वह गुरु, रिश्तेदारों को मारने से पाप करेगा, पर गीता ज्ञान से उसने गाण्डीव पुनः उठा लिया।

इसी प्रकार हमारे पुराने कार्य जैसे:- शिकार खेल जीव मारना, मांस खाना, कुसंगति में अवांछनिय कार्य, धोखा या घूस का भय विचार भी चिंता का कारण हट जाता है। बोध होने पर भूत भूल जाओ। वर्तमान में जीओ अर्जुन तुम तो निर्मित हो, दुख कैसा ?' सोचो तो पहले वाल्मीकि ऋषि क्या थे ?

महात्मा गांधी बाल्यावस्था में तो साधारण व्यक्ति थे। सूरदास जी के पिता कितने अत्याचारी पिता थे। कालीदास जी बचपन में विद्वान नहीं थे। इसी प्रकार भविष्य की भी सोच न करो, कार्य करो, फल की अभिलाषा छोड़ो। जब बच्चे पढ़ गए हैं गृहस्थ जीवन पूर्ण होने वाला है तो समाज सेवा प्राणी मात्र की ओर मुड़ जाओ। मोह माया से पत्नी, पुत्र-पुत्रियों, पौत्रों आदि तक ही सीमित न रहो। पक्षियों से सीखो। दान-दुनका देते हैं बच्चे पालते हैं पर जैसे ही बच्चे उड़ान भरने योग्य हुए तो बच्चे स्वतन्त्रता से विचरते हैं। पेड़-पौधों को देखा। पुष्प लगे, फल बढ़ा, फल पक्का, पौधे झुके। कोई फल नहीं तोड़े तो भी फल पक कर गिरेंगे, बीज रहेगा और दूसरा पौधा हरित करेगा।

मन चंचल है। इसकी उड़ान स्थानी कल्पना शक्ति बहुत अधिक है। इसे 11वीं इन्द्री भी माना गया है। इसे शान्त रखना सीखना पड़ता है नहीं तो कहावत है:—

लकड़ी जल कोयला भई,
कोयला जल राख,
मन क्या जला ऐसा जला,
कोयला भये न राख।

'मानव और उसका मन' नामक पुस्तिका में श्री कांशी राम चावला लिखते हैं कि मन को वश करना कठिन समस्या अवश्य है पर असम्भव नहीं। इसके दो साधन है:

अभ्यास अर्थात सदैव प्रयत्न करते रहना।
वैराग्य अर्थात् सांसारिक पदार्थों से मोह का त्याग।

करणो हुतो सो न कीओ,
परिणओ लोभ के फंद।
या

जो प्राणी ममता तजै,
लोभ मोह अहंकार।
कहे नानक आपन तरे,
अउरन लेत उधार।

आगे कहते हैं :

झूठे मान कहा करै,
जगु सुपने जिउ, जान।
इन में कच्छु तेरा नहीं,
नानक कहिओ वखान।

आगे स्पष्ट करते हुए श्री कांशी राम जी ने कुछ सुझाव दिए है :

मन की शुद्धि:- मन से पाप, घृणा दूर करो। अंतर्गत पवित्रता और प्रेम भाव आपनाओ। अंग्रेजी कहावत भी है :-

भेद भाव मन में लिए फिरना एक बोझ है। इसे अपने विश्वस्त परिवार प्रेमी जन से बात कर मन शांत करें, अच्छी पुस्तकों के अध्ययन से समाधान है, माननीय सेवा के कर्म में पवित्रता, शांति है।

मन का तार:- अपनी नजरें किसी ज्योति या नाक, या भौंह के बीच टिकाओ और अपने इष्ट (प्रभु) का जब ध्यान करो सांस के साथ-साथ प्रभु स्मरण का अभ्यास नियमित करो। [ब्रह्म मुहूमुर्त में कर सको तो उत्तम है।]

नि:संकल्प मन:- ज्योति [कमल] का विचार शनैः शनैः अन्दर ही ज्योति पर केंद्रित करो।

एक गुण प्रभु का:- एक गुण प्रभु की महिमा, प्रभु के गुण, वरदान अपार है। पर आप एक ही गुण धारण करने का यत्न करें। अपने में निश्चय करें।

मन को रोके :-सिगरेट हो तो सिगरेट से मन हटाएं, कम करें। मन प्रत्येक कार्य करने का हो या ना करना है, आप ना को भी समझे, पकड़े। बुराई रुकेगी आत्मबल बढ़ेगा, संतोष होगा।

भोजन :-भोजन के बहुत प्रभाव है। भोजन शरीर की रक्षा को है। भोजन शुद्ध ताजा और अल्प हो। भोजन विरोधी गुण उत्पन्न करने वाला न भोजन कमाने का ढ़ग, साधन भी पवित्र हो। आहार, विचार, व्यवहार का गहरा सम्बन्ध है।

वर्तमान में मन टिकाओ :-पिछले कल, बीते पल की चिंता न करो। अब, आज समझ आया है तो कर्म, साधन बदल दो परखो।

वाणी का प्रयोग :-बोलना कम करो। अधिक बोलने से ऊर्जा, विद्युत खर्च होती है। [जिह्वा, हथेली, नेत्र का प्रयोग सोच कर करो] महात्मा गांधी जी की भेंट तीन बंदर भी सदेश देते है—बुरा न कहो, बुरा न देखो, बुरा न सुनो।

स्वाध्याय :-उपासना, स्वाध्याय, ज्ञान का महत्व है। सुझावार्थ अन्त में पुस्तकों की सूचि है।]

मन मन्दिर समझो :-मानव शरीर ही देव भूमि है। शरीर चुस्त-दुरुस्त हो तो मन आत्मा भी स्वस्थ। शरीर रक्षा को भोजन आसन, शौच आवश्यक है।

नियमित रहो :-प्रत्येक कार्य के नियम का विचार करें, समय पालन करें !

राष्ट्रीय एकता

प्रत्येक देश, राष्ट्र के नागरिक को अहवान होता है, नागरिक से आशा की जाती है कि वह स्वयम् राष्ट्रीय एकता, राष्ट्र की गरिमा का ध्यान रखे। वह अपने आचरण से अपने राष्ट्र की शक्ति को पुष्ट करे। प्रत्येक नागरिक अपने देश, अपने समाज और अपने सांस्कृतिक गौरव का सम्मान मन, वचन, कर्म से करें। यह आशा स्वाभाविक, नैसर्गिक और सामयिक है। यदि पूजा-पद्धति में अन्तर है भी तो वह राष्ट्र हित में वाधा न डाले, मानवता एवम् राष्ट्र व्यक्ति के धार्मिक जीवन से ऊपर की विचार धारा मानी जा चुकी है। परन्तु देखा जा रहा है कि कहीं न कहीं उत्तेजना, हिंसा, तोड़-फोड़, हाड़ताल या लौकआऊट, या भाषा-विवाद या प्रान्तवाद, जातिबाद या रंग-भेद विवाद और आज के वैज्ञानिक युग में विचार-सिन्द्धात शोषण विरोध पर षड़यन्त्र पनपते हैं। इन के पीछे धन, शक्ति की शोषण वृत्ति की छाया सम्मिलित होती है अतः राष्ट्र हित गौण कर देते हैं। फलस्वरुप देश का विकास रुक जाता, धीमा पड़ जाता है, और कई बार मनुष्य ही मनुष्य का लहू बहाता है, आदमी को गाजर-मूली की तरह काट देता है और उस पर अहंकार यह होता है कि यह सब अमुक राष्ट्र या महाजलके लिये है, यह अमुक-स्थान के लिये है।

क्या यह उचित है ? जरा सोचें कि राष्ट्र कहते किसे हैं? राष्ट्र की कल्पना में निम्न बातें स्पष्ट हैं :—

1. देश अथवा धरती का भाग (भू खण्ड), जिस की अन्य देशों। देश से या समुद्र से सीमा बन्धन हैं।

2. देश में रहने वाले लोक, समाज है जो उस भू-खण्ड को अपना निवास स्थान मानते हैं और पुश्तों से उनके पूर्वज वहां निवासी हो चुके हैं।

3. प्राकृतिक प्रभाव भू खण्ड अनुसार बदले हैं। अतः विश्व के विभिन्न जल वायु, प्राकृतिक खण्ड का अध्ययन भूगोल का विषय है। पशु-पक्षी, धन-धान्य मूल निवासी पर वैज्ञानिक शोध हुये हैं द्वि-पद मानव ने बुद्धि विकास के कारण आग का प्रयोग किया, अंङ्गूठे का प्रयोग कर शक्ति अर्जित की, खून का रिश्ता स्थापित किया, चित्र बना भाषा-लिपि बना ली और प्रकृति से सीख ले कर वस्त्र-धारण व्यवस्था कर, आवास, परिवार रचना कर ली। इस विकसित प्राणी ने परिवार, समाज के कुछ नियम धारण कर भौतिक, आध्यात्मिक सुख की बात। अपने-२ भू खण्डीय प्रभाव में लोकहित के सिद्धान्त स्वीकार कर लिये अतः पूजा-पद्धति में अन्तर स्वाभाविक हुआ। समय व दूरी को आज हम जीत चुके हैं अतः पूण्य-भूमि को राष्ट्र हित में विचार कर उचित आदर दें। जहां अन्न-जल खा रहें हैं। उस भू-खण्ड को प्राथमिकता दें।

4 स्थाई निवास वाले भू-खण्ड की मर्यादा, परम्परा, संस्कृति की अमूल्य धरोहर का सम्मान आवश्यक है। राष्ट्रीय एकता के प्रश्न पर विभिन्न भाष (सैकड़ों वालियां), अनेक धार्मिक विचारधारा, वर्तमान युग में व्यापार व्यवसाय स्वार्थ से पूर्ण गतिविधियां संकट लाती हैं, अतः हमें विवेक बुद्धि से कदम बढ़ाने चाहिये।

राष्ट्रीय एकता के लिये हमारे सम्मुख एक प्रश्न होता है कि "इस जगत में जितने भी प्रचलित धर्मबाद, सम्प्रदाय तथा गुरुओं की भिन्न-भिन्न अनुभूतियों के संकलन हैं क्या उनके द्वारा मानव की नैष्ठकीय शान्ति (मुक्ति) सम्भव है?" इस प्रश्न का उत्तर हमारे राष्ट्रीय एकता स्थापित करने में बहुत महत्वपूर्ण है। जीवन लक्ष्य के बोध से हमारे जीवन की दीशा बोध का सम्बन्ध है। स्वामी प्रेमानन्द सरस्वती, सार्वभौमिक विश्वात्मा, भारतवर्ष की पुस्तक 'प्रेम चिन्तन" में प्रश्न 21 में मार्ग दर्शन इस प्रकार किया है :—

"वत्स ! जहां तक शान्ति प्राप्त करने का अभिप्राय: है वहां तक मेरे विचार से उस में किसी विशेष गुरु, सम्प्रदाय, वाद, धर्म, संस्कृति, देश, काल एवम् परिस्थिति का हाथ नही है शान्ति एवंम् उसके प्रमुख साधन ज्ञान अथवा शान्ति किसी भी राष्ट्र एवम् उससे सम्बन्धित प्राणियों की धरोहर नहीं हो सकते और न कहना चाहिए कि शान्ति प्राप्त करने का एक मात्र अधिकार केवल हिन्दु (आर्य, तथा उसमें उत्पन्न होनेवाली किसी विशेष जाति (ब्राह्मण) का है। ऐसा भी नहीं कह सकेत कि इस्लाम धर्म, बौद्ध एवम् इसाई धर्म में जन्म ने वाला प्राणी ही मोक्ष का एकमात्र अधिकारी होता है। मेरे कहने का अभिप्राय: केवल इतना है कि वह प्राणी जिस के अन्त: करण में सरलता, मैत्री बन्धुत्व, एवंम् निष्कूल सौहार्द भावना कूट-कूट कर भरी हो और जो मानवता के सभी सम्भावित अंगों से परिपूर्ण हो, केवल वही प्राणी सच्ची शान्ति प्राप्त करने का अधिकारी है। जोअपने राष्ट्र, अपनी जाति, अपनी भाषा, अपनी संस्कृति एवम् धर्म को दूसरे की अपेक्षा अधिक सर्वाधिक और महान् मानते वे कदापि भूतल पर तो क्या किसी भी तल में जहां प्राणियों का निवास संभव हो सकता है, शान्ति प्राप्त नहीं कर सकते। ... ... तुलसीकृत राम चरित मानस में लिखा है :—

निर्मल मन जन मोहि पावा,
मोही कपट छल छिद्र न भावा,
कहें भक्ति पथ कौन प्रयासा,
योग न मख जप तप उपवासा !

निष्कर्षत :—प्राणी जाति-पाति एवम् वाद आदि की भावना से ऊपर उठ कर ही सदा अमर रहने वाली शान्ति वरण कर सकता है। यदि प्राणी दूसरों की आलोचना एवम् निन्दा न करें केवल अपने ही दुर्गुणों की आलोचना करें तो संसार की शक्ति उसकी स्थायी शान्ति प्राप्त करने से नहीं रोक सकती है" प्राणी के हृदय में प्राणियों के प्रति विद्वेष एवम् वैषम्य की भावना का अन्त होना चाहिये आलोचना एवम् समालोचना तर्क वितर्क स्वाभाविक प्रवाह हैं। महानात्मा

युग पुरुष होते हैं। परिस्थितियों के अनुकूल वे परहित, जनहित हेतु सुधार करने की चेष्ठा करते हैं। अतः आज भी युग पुरुष मानवता की बात कह रहे हैं। विश्वबन्धुत्व ही उनका ध्येय है। राष्ट्र एकता उसकी आवश्यक पौडी है" अतः हमें :—

क) किसी एक धर्म की पूजा पद्धति समझें। किसी विशेष धर्म को भारत संविधान में प्राथमिकत्ता नहीं दी। सर्व-धर्म-समभाव हमारा संकल्प है।

ख) अपनी भूमि पर फैले, राष्ट्र में व्याप्त, समाज में पैदा हुई कुरीतियों को संवारना है, सुधारना है। देश प्रेम एवम् राष्ट्र एकता का महत्व तो है ही, रहे भी, परन्तु मनुष्यता अथवा मानवत कभी ओझल न करें।

ग) "हिन्दु, मुस्लिम, सिख, ईसाई, पारसी सब,
भारत गुलदस्ते की पुष्प पंखुडियां सब,
पूजा-पद्धति से ना लो अलग कौमियत,
एक देश, एक ईश्वय भाव करे सुशोभित।
भ्रातृ-भाव, मानवता, राष्ट्रीयता सम्भव है,
राष्ट्र-उत्थान हेतु भेद-भाव मिटाना आवश्यक है।

ज्ञान-कर्म-उपासना

तीन शब्दों पर आधारित यह लेख है, यह सन्देश है अथवा किसी विद्यालय की दिवार पर रंगों अथवा स्याही से सुन्दर लिखा मोटो है ताकि पाठक का ध्यान श्री कृष्ण द्वारा पात्र अर्जुन को समझाया जीवन उद्देश्य उसका अर्थात ाटक का पथ-प्रदर्शक हो जाये। ध्यान रहे हमारी शिक्षा का विशष्ट लक्ष्य ज्ञान र्म, उपासना है। ज्ञान (विद्या, प्रकाश) भक्ति, उदारता, प्रेम, साहस, शक्ति एवम् विनय ही कुछ गुण, व्यवहारिक सद-कर्म हैं जिनका पाठ हम यम-नियम द्वारा देते रहे हैं। धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष हमारा जीवन लक्ष्य हमें सर्व-धर्म-सम -भाव से सुशोभित कर मानवता पर आधारित करता है। अभ्युदय हमें भौतिक सुख, विकास संसार की सीमा तक, विज्ञान से प्रकृति दोहन व संरक्षण तक बोध कराता है पर परम - शान्ति या मानव उत्थान द्वारा आत्म शान्ति के प्रश्न पर अमेरीका, ब्रतानिया, रुसी, जर्मन सब को भारत ा पूर्व की ओर निहारते छोड़ देता है क्योंकि स्वामी-विवेकानन्द पश्चिम में वेतन भोगी या किसी विशेष एक धर्म, मत के संत नही थे, वे तो वेदान्त के समर्थक हैं। वे स्नातक थे। परिव्राजक थे, ज्ञानी एवम् भारतीय परम्परा के संत थे। धर्म परिवर्तन कराना उनका निहित संकुचित उद्देश्य नहीं था। आत्म स्वरुप बोध होने पर प्राणी मात्र ही में सर्व- शक्ति के दर्शन हो जाते हैं।

ज्ञान, कर्म, उपासना और ग्रृस्थी के लिए कर्म, ज्ञान, उपासना एक ही लक्ष्य के मार्ग है। काम कर जीवन में धन कमाना, व्यवसाय की महत्ता, सात्विक आय, शुद्ध आहार, व्यवहार का ध्यान रखते प्राणी मात्र के कल्याण में प्रत्येक नागरिक का भला, सुख हो तो हमारा 'संवैधानिक अधिकारों, कर्त्तव्यों का उत्तरदायित्व है। श्रीमद् भगवद् गीता के इन तीन शब्दों में बच्चे का, भावी माता-पिता का, राष्ट्र का और मानव मात्र का कल्याण संदेश है। विचार करें हम मानव, आदमी मनुष्य, नर-नारी अथवा स्त्री-पुरुष कहे जाने वाले द्विपद और पशु-पक्षी या जानवर में विशेष अन्तर क्या है? शेर, सिंह,

जंगल का राजा अरण्य में घूमना, अन्य पशु का मांस खा पेट भरना, बच्चे पैदा करना, दहाडना आदि 5000 वर्ष पूर्व भी करता रहा और आज भी वही करता है। आग का प्रयोग, घर बना कर रहना, वस्त्र पहनना, खून का रिश्ता समझ कुछ प्रतिबन्ध अपने ही पर आरोपित करना अंगूठे का प्रयोग न लिखित भाषा जानवर नहीं सीखा परन्तु पत्थर-युग, लौह धातु युग का मानव सीखा। मानव सर्वोच्च जीव ज्ञान अर्जित कर लक्ष्य रखता है। तब ही हम कहते हैं—"धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष आदर्श मुझ को"। बुद्धि विकास, शिक्षा, विद्या में हम संकल्प करते हैं, संयम, सहयोग, सहनशीलता समझ कहते है — मानव का कल्याण हो। "आत्मरत् सर्वभुतेषु य पश्यति स पश्यति।" सब के सुख-दुख समझो अपने को सुधारो। देश, काल के प्राकृतिक प्रभाव से हमारा मूल सत्य नहीं बदलना। बदलना चाहिए था पर आज का शिक्षित, शक्तिशाली, सम्पन्न मानव कहा जाने वाला भौतिक आदमी, स्वार्थी भ्रान्त गेरवे या श्वेत वस्त्र धारी विशेष मत में रंगा बद्ध-जीव किधर जा रहा है? ज्ञान केवल ज्ञान मेधा बुद्धि हमें बहस करने में निपुण कर सकता है, रावण चारों वेदों के ज्ञाता थे, शक्तिशाली, सम्पन्न गृस्थ थे, पर राम को उसे ब्राह्मण होते हुए भी देहमुक्त या कतल करना पड़ा क्योंकि कर्म शुद्ध नहीं रहा, सर्वशक्ति (ईश्वर) में आस्था न के बराबर हो गई। मानव काम में सर्वशक्ति-आभार प्रजातन्त्र का मूल मन्त्र है। विज्ञान सत्य की खोज में सहायक रहे तो अस्त्र-शस्त्र, पक्षेपात्र होड पर अरबों धन खर्चने की अपेक्षा विकास की ओर उपलब्ध हो। प्रकृति (देह), जीव (आत्मा) और परमात्मा (ईश्वर, ब्रह्म) मानने से कर्म और उपासना की बात समझें। श्रद्धा-विश्वास, को मानसिक, हृदय अनुभूति की बात कही जाती है। इस ही लिये ब्रह्मचर्य आश्रम (ज्ञान प्राप्ती समय) गृस्थ आश्रम (स्वानुभव संयम से स्वाम्भलन और आत्म विश्वास, आत्म निर्भरता) वानप्रस्थ आश्रम (गृहस्थों में रहते भी कर्म को कर्त्तव्य समझ करने, अपने को मोहमाया से मुक्त

करने के प्रयास,) सन्यास की परम्परा डाली थी। उपासना से जीव शांती के निकट होता है सृजन मृत्यु भेद को सहर्ष स्वीकार करता है।

अतः ज्ञान (शिक्षा, प्रकाश विद्या) ही हमें दिशा देता है। कर्म करना हमारी आवश्यकता है। प्रकृति में श्रम कर जीवन जीना, शरीर रूपी मन्दिर की रक्षा हमारा फर्ज है पर हम अपने लिये इतने स्वार्थी न हो कि अन्य नर-नारी को पशु से भी हीन, बदत्तर, व्यवहार करें उसे लूटे, शोषण करें और उसकी स्वतन्त्रता छीन लें। कर्म निष्काम हो। फल की इच्छा से कर्म रज् या तम् आधारित होगा तो हम शांती के मार्ग से ओझल हो सकते है। परम शान्ति (मुक्त) त्याग भावना में है, उपासना में है। अर्जुन ने महाभारत का युद्ध कर्तव्य समझ लडा, जीत भी लिया। पांडवों का राज्य अह या धर्म तर्क सीरे चडा पर राज्य प्राप्ती से शान्ति प्राप्त नहीं हुई वरना वह हिमालय की ओर मुह न फेरते। क्या कर्म के पीछे भावना का प्रश्न रहता है? अतः ज्ञान मार्ग, कर्म मार्ग भक्ति मार्ग का विवेचन है। गीता 18वें अध्याय के 49वें श्लोक में कहा है —

"असक्तबुद्धिः सर्वत्र जितमात्मा विगतस्पृहः
नैस्कर्मसिद्धि परमां सन्यासेनधि गच्छति।।

अर्थात् :—

"जो आसक्ति रहित बुद्धि वाला (ज्ञान वाला) है, जिसने मन को जीत लिया है और प्राकृतिक इन्द्रिय सुख पर संयम कर लिया है निष्काम कर्म को आधार मान कर्म करता है वह सन्यासी (सांख्य योग जानने वाला, ज्ञान मार्ग पर चलने वाला) हो कर परम शान्ति पा लेता है।"

बन्धु वर्ग ! ज्ञान को भी अध्याय 13 के श्लोक ८ से ११ में व्याख्या

विनम्रता, दम्भाचरण का अभाव, प्राणी मात्र को किसी प्रकार पिडित न करना, क्षमाभाव, मन-वाणी की सरलता, सद्गुरु की शरणागत हो कर उनकी सेवा करना, भीतर, बाहिर की शुद्धि, स्थिरता तथा आत्मसं-यम, इन्द्रिय भोगों में आसक्ति का अभाव, अहकार का भी न होना, जन्म-मृत्यु, बडापा, रोग दुःख में दोपों का कारण समझना, पुत्र, स्त्री और घर गृहस्थी में आशक्ति और मोह ममता न रखना, (या घटा देना), अनुकूल प्रतिकूल में चित्त की समानता, निरन्तर ईश्वर के प्रति शुद्ध और अनन्य भक्ति योग का आचरण, एकान्तवास विषयी जनसमुदाय से हट कर रहना, विचरन स्वरुप साक्षात्कार में नित्य दृढ़ विशवास और सत्य की दार्शनिक अन्वेषण सब ज्ञान है।"

ज्ञान प्राप्ती कर्म के लिए, मुक्ति या परम शान्ति या आत्म-स्वरुप बोध के लिये है। यह साधन है साध्य नहीं। कर्म में प्राणी है। प्राकृतिक गुण सत्-रज्-तम् से हमारे कर्म प्रभावित होते हैं। कर्म तो सन्यासी भी करता रहता है, कर्म का त्याग उपासना या भक्ति नहीं होती। फल की इच्छा न करना परिणाम की चिन्ता न करना, परन्तु कर्म फर्ज समझ करना देह का स्वाभाविक काम है। सर्व शक्तिमान (ईश्वर, अल्लाह गौड) का अश्रम हमारा दृष्टि-कोण बदलता है अतः ज्ञान कर्म, उपासना हमारा आदर्श हमें मानवता की ओर प्रेरित कर सकता है।

लेखक परिचय

[illegible]

[illegible] 1975-76 के [illegible]

एम. आर. [illegible]
अध्यक्ष
[illegible] सेवा आयोग,
[illegible] शिक्षा निदेशक (उ०प्र०)

16 जून, 1970 के नेशनल हेराल्ड से

Besides being an Outstanding administrator he is also possessing a certificate in Audio-Visual aids and is a trained N. C. C. Officer. He has also highest Prize of Sahitya and Hindi.

लेखक परिचय

अपने विशाल अध्ययन दीर्घ अनुभव एवं गहन मनन के फलस्वरूप कवि के रूप में इनकी रचनाओं में परिपक्वता, समाज और देश के प्रति जागरूकता, जीवन के मूल्यों एवं आदर्शों के प्रति अटूट आस्था टपकती है। सरल सहज, प्रवाहमय भाषा में लिखी गई रचनाएं रोचक तो हैं ही, साथ-साथ साहित्य के विद्यार्थियों और मननशील पाठकों के लिए अत्यन्त उपयोगी भी है। रोचक यूं कि गुप्त जी शिक्षक के रूप में उपलब्ध हो जाते हैं।"

आपके जीवन का ध्येय रहा है, छात्रों में शैक्षणिक स्तर को ऊपर उठाने में आप सर्वथा आगे रहे हैं और स्कूल की भलाई में अपनी तन-मन से सेवाएं अर्पित की हैं। जहां कहीं भी आपको कार्यभार सौंपा गया, उस स्कूल में आपने छात्रों में अनुशासन तथा विद्वता की भावना जागृत की, तथा आप समाज में लोकप्रिय रहे हैं और अपने सेवाकाल में अब तक आप का कार्य प्रशंसनीय रहा है। आपके स्कूल परिणाम सराहनीय रहे हैं। इन प्रशंसनीय सेवाओं के लिए इन्हें 1975-76 में **राज्य पुरस्कृत** किया गया है।

एन. आर. पाठक
सदस्य
हि० प्र० लोक सेवा आयोग,
पूर्व शिक्षा निदेशक (हि०प्र०)

16 जून, 1976 के नेशनल हैरलड से

Besides being an Out-standing educationist he is also possessing a certificate in Audo-Visual aids and is a trained N. C. C. Officer He is also a good Poet of Pahari and Hindi.

लेखक परिचय

जन्म : 25-3-1931
पिता : श्री राम दितु
स्थान : नलाग, तहसील अर्की,
जिला सोलन
पता : शील सदन, नम्होल,
जिला बिलासपुर
(हि०प्र०)

प्रकाशित रचनाएं :—

१. **नंवां मोड़** (पहाड़ी कविता संग्रह) १९७६
२. **धरोहर लौट गई** (हिन्दी कविता संग्रह) १९८८
३. **मूक साधना** (निबन्ध संग्रह) १९८९
४. पत्र-पत्रिकाओं में कविता, लेख, पुस्तक समीक्षाएं।

1990 में प्रकाशित होने वाली रचनाएं :—

१. तुम ही से तुम्हारा (पुस्तक समीक्षा संग्रह)
२. घुंघट चुक्को (पहाड़ी कविता संग्रह)
३. शिक्षा संस्था प्रबन्धकों हेतु

श्री सोहन लाल गुप्त इस समय जिला शिक्षा अधिकारी (प्रा.) के पद पर आसीन हैं। इन्हें इनकी कर्मनिष्ठता और कर्त्तव्य-परायणता के लिए राज्य स्तरीय शिक्षक पुरस्कार से अलंकृत भी किया गया। श्री गुप्त जी की रूचि प्रारम्भ से ही साहित्य सृजन में रही है।